માનસ દર્શન



રમણલાલ પટેલ



એન. એમ. ત્રિપાઠી પ્રા. લિ.
પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ મુંબઈ ૨

પહેલી વાર
૧૯૫૭



મુદ્રક
લાલ મલજી,
લિપિની પ્રિન્ટરી,
૩૮૦, ગિરગામ રોડ,
મુંબઇ ૨

પ્રકાશક
રમણલાલ પટેલ,
સાઇકોઍનાલીસ્ટ,
કૃષ્ણનિવાસ, પાંચમે માળે,
ચર્નીરોડ-ક્વીન્સરોડ જંકશન,
મુંબઈ ૪

મારાં માતાપિતાને

★

યાત્રા હજો શુભમુખી મમ ઊર્ધ્વગામી

–કવિ ન્હાનાલાલ

રહસ્યોનો જ્ઞાતા અનુભવથી ક્યારે
થઈશ હું ?

—

અપૂર્વ અવસર એવો ક્યારે આવશે
ક્યારે થઈશું બાહ્યાંતર નિર્ગ્રંથ જો ?

–શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર

અસુન્દરેર પરમ વેદનાય,
સુંદરેર આહ્વાન
સૂર્યરશ્મિ કાલો મેઘેર લલાટે
પરાય ઇન્દ્રધનુ,
તાર લજ્જાકે
સાન્ત્વના દેબાર તરે.

–રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

We should learn to regard *our unconscious motives* as much a part of our true selves as our conscious acts, there is no reason why we should be ashamed or alarmed when they are discovered Our civilisation is a resultant of the contrary forces in the individual The good in us is only a reaction to what was once bad and had to be repressed The saint is a former sinner I am a man and nothing relating to man is foreign to me And so I feel that we should all be happier if we would only be truthful at all times, But the point is that we are for the most part not truthful to ourselves, and hence slips and mistakes which in their small way, have the same relation to the unconscious as the symptom itself

A. A. Brill

★

પ્રવેશક

૧૯૫૧ના ફેબ્રુઆરીમાં, શ્રી કૃષ્ણમૂર્તિ સુંદરબાઈ હોલવાળા મકાનની અગાશીમા પ્રવચનો કરી રહ્યા હતા. ત્યાં એક દિવસ જન્મભૂમિ પત્રના તંત્રી શ્રી. સોપાન મને મળી ગયા. વાતવાતમાં તેમણે મને મનોવિશ્લેષણ અંગેની લોકભોગ્ય થાય તેવી લેખમાળા લખવાનુ સૂચન કર્યું.

શરૂઆતમા મંગળવારે અને પછી દર ગુરુવારે "માનસદર્શન"ના નામે લેખમાળા જન્મભૂમિ પત્રમાં પ્રગટ થવા લાગી. આ લેખમાળા મારી ધારણા કરતા ઘણી જ વધારે લોકપ્રિય થઈ પડી અને એની પ્રશંસા કરતા પત્રો મારા પર આવવા લાગ્યા. આથી મારા આ કાર્યમા હું ખૂબ ઉત્સાહિત થવા લાગ્યો. મારા અનુભવો રજૂ કરવામાં મને આનંદ આવવા લાગ્યો. મારો દરદી સારો થાય છે ત્યારે મને આવો જ આનંદ થઈ આવે છે.

આ પુસ્તકમા તે લેખમાળાના કેટલાક લેખોનો સુધારાવધારા સાથે સંગ્રહ કરવામાં આવ્યો છે. દરરોજના જીવનમા આપણી સામે જે જે પ્રશ્નો આવી પડે છે તેમને આ લેખોમાં વણી લેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ લેખોમા જે હકીકત આપવામાં આવી છે તે તદ્દન સાચી છે જ્યારે જે નામ આપવામાં આવ્યાં છે તે સાચાં નથી.

વાચકને લાગે કે તેઓ કેટલાંક મંતવ્યો સાથે સહમત થતા નથી ત્યારે તેમનો વિરોધ કરવાને બદલે, તેમની પર મનન કરવાની હું વિનંતી કરું છું. જે જે નિરૂપણો કર્યાં છે તે અજ્ઞાત મનમાં જેવાં દેખાયાં તેવાં કરેલાં છે. વાચકને પોતાને પોતાના અજ્ઞાત મનમાં થતી ક્રિયાઓની જાણ ન હોવાથી તેમનો સ્વીકાર જરા મુશ્કેલ પડે તેમ તો છે જ.

મનોવિશ્લેષણ જેવા, આપણા દેશમાં તદ્દન અજાણ્યા અભ્યાસ અને ધંધામાં મેં ખૂબ ઉત્સાહથી ઝંપલાવેલું. આ એક એવો વ્યવસાય છે કે જેમાં માણસની લાગણીઓ સાથે કામ લેવાનું

હોય છે તેથી એમાં આવવી વ્યથા અને વિટંબણાઓનો ખ્યાલ મને પહેલાં આવેલો નહિ. કરવા ધારેલો સુધારો દરદીમાં આવતો ન દેખાય ત્યારે અંધારામાં કોઇ અભેદ કરાડમાં આવી પડ્યા હોઇએ તેવો અનુભવ થતો.

૧૯૩૫–૩૬માં જ્યારે હું શાન્તિનિકેતનમાં અભ્યાસ કરતો હતો ત્યારે મેં મનોવિશ્લેષણના પ્રણેતા સીગમંડ ફ્રોઇડનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં. મનુષ્યનાં વર્તનો સમજાવવા માટેની અલૌકિક દૃષ્ટિથી તેમણે જે પદ્ધતિની શોધ કરી હતી તે તરફ હું આકર્ષાયો. ૧૯૩૦થી ૩૪ સુધીની અસહકારની ચળવળમાંથી હું સીધો શાન્તિનિકેતન ગયેલો. જેલમાં તેમજ જેલ બહાર એ યુવાન ઉંમરે મનુષ્ય સ્વભાવના અટપટા રંગ જોઇ મને આશ્ચર્ય થયેલું. સત્ય સમજવા છતાં, સત્ય વર્તન કરવાની ઇચ્છા હોવા છતાં, સત્ય વર્તન થઇ શકતું નહોતું એવું મારા પોતાનામાં તેમજ મારી ચારે બાજુ મેં જોયું ત્યારે મારી વિટંબણાનો પાર ન રહ્યો.

એ દિવસોમાં "ચાંડાલિકા" નાટક ભજવાયું. ગુરુદેવ ટાગોર પોતે તેમાં ઊતરેલા. એ અનુભવ હું વિસરી શકયો નથી. તેમાં છેવટનું જે ગીત ગવાયું તેના પડઘા દિવસો સુધી મારા મનમાં પડ્યા હતા. વિના પ્રયત્ને મને યાદ રહી ગયેલું તે ગીત આ પ્રમાણે છેઃ–

કી આછે શેષેર પથે
એતો કામના એતો સાધના
કોથાય મેશે?

(આટઆટલી ઉમેદ અને આટલી ભારે સાધના કર્યા પછી પણ અંતમાં શું છે? આપણે ક્યાં જઇ રહ્યા છીએ!) શું બધા જ પ્રયત્નો નિષ્ફળ જાય છે? અને એ જ દિવસોમાં પૃથ્વીનો અંત કેવી રીતે આવવાનો છે તે વર્ણવતું જેમ્સ જીનનું "એરાઉન્ડ ધી યુનીવર્સ" નામનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું ત્યારે "કી આછે શેષેર પથે" એ લીટીઓ પાછી ગુંજવા લાગી.

આ ભૂમિકા સાથે મેં મનોવિશ્લેષણ પરનાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવા માંડયો. જે કરવું નથી તે કેમ થઇ જાય છે તેનો જવાબ શોધવાનો ભગીરથ પ્રયાસ ફ્રોઇડનાં પુસ્તકોમાં મને દેખાયો.

ફ્રોઇડે જોયું કે વૃત્તિનિરોધ કરવાના માર્ગમાં જો કાંઇ આડે આવતું હોય, જો કોઇ પ્રબળ વિક્ષેપ હોય તો તે આપણા પોતાનામાં અજ્ઞાતપણે થતી દમન (repression)ની ક્રિયા છે. જ્યાં સુધી વૃત્તિઓનું દમન ચાલુ રહે છે ત્યાંસુધી આપણે માનસિક બિમારીઓના ભોગ થઇ જ પડવાના અને હરહંમેશ સત્ય વર્તન કરવા માટેનો પુરુષાર્થ નિષ્ફળ જવાનો. તેમણે કહેલી આ વસ્તુ એટલી બધી સચોટ અને સત્ય છે કે જેને આધારે માનસિક બિમારીથી પીડાતા માણસોને આજે સારા કરી શકાય છે.

અજ્ઞાતપણે આપણામાં ચાલતી દમનની ક્રિયાને કારણે આપણે જ્યાં હતા ત્યાંના ત્યાં વારંવાર ફેંકાઇ જઇએ છીએ તેવું ફ્રોઇડને પ્રથમ દેખાયું અને દમનની એ ક્રિયાને અટકાવવા માટે અજ્ઞાત મનમાં પ્રવેશ કરવાની પદ્ધતિ તેમણે શોધી કાઢી. તે પદ્ધતિનું તેમણે મનોવિશ્લેષણ (Psychoanalysis) નામ આપ્યું.

મનુષ્યને પલટવા માટેના મહામુશ્કેલીભર્યા પુરુષાર્થનો આરંભ ફ્રોઇડની આ પદ્ધતિમાં જોવા મળે તેમ છે. ધાર્મિક રંગે એ પદ્ધતિ રંગાયેલી નથી. તેથી કેટલાક લોકોમાં તેના પ્રત્યે અણગમો થઇ આવવાનો સંભવ છે. પરંતુ ભારતમાં, આપણે જાણીએ છીએ કે ઇશ્વરમાં માનનાર કે ન માનનાર બધા જ ધાર્મિક હોઇ શકે છે.

આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરતાં મને જે જે જાણવા મળ્યું છે તે આ પુસ્તકમાં મુકવાનો મેં પ્રયત્ન કર્યો છે. એમાં જે કોઇ ખામી દેખાય તે માટે મને દરગુજર કરવામાં આવશે એટલું માગી લઉં છું.

संघं शरणं गच्छामि

રમણલાલ પટેલ

અનુક્રમ

૧: મારાથી આમ
કેમ થઈ ગયું!

અજ્ઞાત અવસ્થા

આપણે ઘણીવાર આપણી જાતને પૂછીએ છીએ, "મેં આવું વર્તન શા માટે કર્યું?" અને એના જવાબમાં આપણે કહીએ છીએ, "હું શું કરું? મારાથી થઇ ગયું."

આવો જવાબ આપી માણસ પોતાની નિઃસહાયતા વ્યકત કરે છે. એટલું જ નહિ, એ જવાબમાં મૂળ કારણ શોધવા સામેનો એનો વિરોધ પણ તે બતાવે છે. નિઃસહાયતાની સાથે સાથે મૂળ કારણ શોધવા સામેનો વિરોધ એ બન્ને માનસિક અવસ્થાઓનો અભ્યાસ કરતાં આધુનિક મનોવિજ્ઞાન અત્યાર સુધી નહિ પહોંચી શકાયેલા એવા ક્ષેત્રમાં પહોંચી શક્યું છે.

"હું શું કરું, મારાથી બોલાઈ ગયું" એવું આપણે ઘણીવાર કહીએ છીએ જે બોલવુ નહોતું તે કેમ બોલાઈ ગયું? આપણામાં એવું શું છે જે ઉપરવટ જઈને આપણે કહેવું નથી હોતું તે આપણી પાસે કહેવડાવે છે? ઘણીવાર આપણે કહીએ છીએ "મારાથી આમ કેમ થઇ ગયું તે મને જ સમજાતું નથી." આપણી સમજને પણ હડસેલી મૂકી આપણે જે નથી કરવું તેવું કરાવનારૂં શું છે?

જે વિચારો આપણે નથી કરવા હોતા તે વિચારો વારંવાર ધસી આવે છે. આપણે તે વિચારોને કેમ અટકાવી શકતા નહિ હોઈએ? અને પછી આપણે પોતે જ કહીએ છીએ "સમજ નથી પડતી આમ કેમ થાય છે."

આવી પરવશતાનો અનુભવ માણસને પળે પળે થાય છે. આપણા પોતાનામાં જ એવું કંઈ છે જેને કારણે આપણે જે નથી કરવા ઈચ્છતા

તે આપણાથી થઈ જાય છે અને એવું કરાવનાર તે આપણા પોતાનું અજ્ઞાત મન છે.

જમવાનું મોડું થાય કે થાળીમાં પીરસતાં વાર થાય તો કેટલાક માણસોને ખૂબ ગુસ્સો થઈ આવે છે. આમ થવાનું કારણ શું? જો તમે કહો કે તે માણસ એની ભૂખ સહન કરી શકતો નહીં હોય તો તરત જ પ્રશ્ન ઊભો થાય છે કે બીજા માણસો ભૂખ સહન કરી શકે છે અને તે કેમ કરી શકતો નથી? એના આવા વર્તન પાછળ કોઈ કારણ તો જરૂર હોવું જ જોઈએ.

કોઈ પણ માનસિક ક્રિયા, કોઈ પણ વર્તન કે વિચાર કારણ વગર થઈ શકતાં જ નથી. વર્તન અણધાર્યું થઈ જાય પણ તે વિના કારણ ફક્ત આકસ્મિક રીતે બન્યું છે એમ કહી શકાય નહિ. મનુષ્યના માનસિક જીવનમાં આકસ્મિકતાને જરા યે સ્થાન નથી.

સવારમાં ઊઠતાં જ એક માણસના મન પર અણધારી ગ્લાનિ ફરી વળે છે. તેને ખબર નથી કે ગ્લાનિ શા માટે આવી. "મન ભારે થઈ ગયું છે" એટલું જ કહી તે અંદરની વ્યથા સહન કરે છે. પરંતુ ગ્લાનિ કે શોક થવા માટેનું કારણ હોવું તો જોઈએ જ. આપણે એટલું કહી શકીએ કે જ્યારે તેને એકાએક ગ્લાનિ થઈ આવી ત્યારે તે કયા પ્રસંગનું પરિણામ હતું તે વિષે તે અજ્ઞાન હતો. એટલે કે તે પ્રસંગ તેને યાદ નહોતો. જો એ પ્રસંગ સુખદ હોત તો તેને ગ્લાનિ ન થાત અને ભૂલી પણ જાત નહિ. આ પરથી આપણે કહી શકીએ કે તે પ્રસંગને કારણે તેના મન પર તેનાથી સહન થઈ ન શકે તેવો આઘાત લાગેલો હોવો જોઈએ. તેથી એ પ્રસંગ સ્મૃતિમાં રહે તે એને જરા યે ગમતું નહોતું.

ભૂલી જવાની ક્રિયા

આમ આપણા જીવનમાં આઘાત આપનાર પ્રસંગોને ભૂલી જવા આપણે ઈચ્છીએ છીએ.. ભૂલી જવાની ક્રિયા આપણા પોતાના બચાવને માટે કરવામાં આવે છે. પરંતુ "ભૂલાઈ ગયું છે," એમ જ્યારે આપણે કહીએ છીએ ત્યારે તે પ્રસંગ વિષેની સ્મૃતિ તદ્દન લોપ થઈ ગઈ છે એમ નહિ પણ તે પ્રસંગ યાદ રહી—જાગૃત રહી—આપણને સતત હેરાન ન કરે તે માટે તેને અજ્ઞાત અવસ્થામાં 'દબાવી દેવામાં આવે છે, આમ તે પ્રસંગ વિષે અજ્ઞાત બની [illegible]

એવેનીમાંથી આપણી જાતને ઉગારી લેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ.

આઘાત આપનાર પ્રસંગ આ રીતે ભૂલાઈ જાય છે પરંતુ એ પ્રસંગને કારણે ઉદ્દભવેલા ભય, શોક, ક્રોધ, દુઃખ, ચિંતા વગેરે વારંવાર જ્ઞાત મનમાં ધસી આવે છે. અણધાર્યા ધસી આવતા આ ભાવો કે ચિંતાને આપણે અકારણે થતા માની દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે મનમાં ઉગ્ર ઘર્ષણો ઊભાં થાય છે. અને તેની અસર આપણા વર્તન, આપણી વાણી, આપણા વિચાર એ બધા પર થાય છે. આઘાત આપનાર અજ્ઞાત બનેલા પ્રસંગોને જો જ્ઞાત મનમાં પાછા લાવીએ અને એ પ્રસંગોમાંથી ફરી પસાર થતો હોય તેવો અનુભવ માણસને કરાવીએ તો તે પ્રસંગો ભૂલી જવાની જરૂરિયાત ઊભી થતી નથી, એટલું જ નહિ પણ એ પ્રસંગ સાથે બંધાયેલા ભાવો-માનસિક શક્તિ-વિમુક્ત થતાં, માણસ પોતે સ્વતંત્રતાનો, મુક્તિનો અનુભવ કરી શકે છે. અને અકારણે થતાં તેનાં વર્તનો અટકી જાય છે. જે અજ્ઞાત છે તેને જ્ઞાત બનાવવાથી માણસના આચારવિચારોમાં ખૂબ જ ફરક પડી જાય છે.

જે વિષે માણસ જ્ઞાત નથી હોતો અથવા જ્ઞાત થઈ શકતો નથી તે બધું અજ્ઞાત મનમાં દબાયેલું હોય છે. છેક બચપણથી જે જે પ્રસંગોને કારણે આઘાત લાગ્યો હોય તે બધા જ પ્રસંગોને અજ્ઞાત મનમાં ધકેલી દેવામાં આવે છે. પરિસ્થિતિમાંની માગણીઓ અને આપણી પ્રકૃતિ (આવેગો, વૃતિઓ)ની માગણીઓ વચ્ચે જ્યારે જ્યારે ઘર્ષણ થઈ આવે ત્યારે તે પ્રસંગને અચૂક દબાવી દેવામા આવે છે. બચપણમાં મોટે ભાગે આવુંજ બને છે. મોટપણે એવું વારંવાર બનતું નથી.

જ્યારે જ્યારે આપણે કોઈ પણ ભાવાત્મક અનુભવમાંથી પસાર થતા હોઈએ ત્યારે ભૂતકાળમાં બનેલા એના જેવાજ કોઈ ભાવાત્મક પ્રસંગ સાથે તે સંકળાયેલો છે એમ જરૂર માનવું. ભૂતકાળમાં, બચપણમાં જે બનેલું છે તેને આધારેજ વર્તમાનમાં જુદાજુદા ભાવાત્મક પ્રસંગો ઉભા થાય છે. પરંતુ વર્તમાન જીવનમાં બનતા પ્રસંગ સાથે આપણને સીધો સંબંધ હોવાથી ભૂતકાળમાં જે બનેલું છે તેની અગત્યતા સ્વિકારતા અચકાઈએ છીએ એટલુંજ નહિ પણ તેના તરફ દુર્લક્ષ બતાવીએ છીએ.

અજ્ઞાત મનમાં જે દબાવી રાખેલું છે તે બહાર આવે તો દુઃખ, ડંખ, ચિંતા વધી પડે તેમ હોવાથી તે બહાર આવે એ સામે આપણો વિરોધ હોય છે એટલુંજ નહિ, તેની પર આપણે ચોકી રાખતા હોઈએ છીએ. આપણા એ અજ્ઞાત મનનો આપણને અનહદ ડર લાગતો હોવાથી વર્તમાનમાં બનતા ભાવાત્મક પ્રસંગોને ભૂતકાળમાં બનેલા પ્રસંગો સાથે જોડી દઇ જીવનની સાચી પિછાણ કરવાનું આપણે જતુ કરવું પડે છે.

જે અજ્ઞાત મનમાં છે તેને બહારની મદદ વગર જ્ઞાત અવસ્થામાં લાવી શકાતું નથી. તેથી માણસ પોને જ્યારે પોતાનાં ભાવાત્મક વર્તનોને પોતાની જાતે આત્મનિરીક્ષણ કરી સમજવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તેમાં તે નિષ્ફળ જાય છે. ઘણું આત્મનિરીક્ષણ કર્યા પછી પણ એનું અજ્ઞાત મન પહેલાં જેવું હતું તેવુંને તેવુંજ રહે છે. તેથી વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં આઘાત આપનાર પ્રસંગ બનતાં મન પર બચપણમાં તેવાજ પ્રસંગને કારણે જે અસર થયેલી તેવીજ અસર પાછી થઇ આવે છે.

આપણાં ઘણાં વર્તનોને ટેવ કહી એનું કારણ શોધવા માટેની જિજ્ઞાસાને આપણે દબાવી દઇએ છીએ. પરંતુ ટેવ પડવા માટેનું પણ કારણ હોય છેજ. "હું શું કરુ, મને ટેવ પડી ગઇ છે," એમ કહી માણસ પોતે છટકી જવા માગે છે અને પોતાના વર્તનની જવાબદારી લેવા તૈયાર થતો નથી. પોતાનામાંજ એવું કંઇક છે કે જેની પાસે માણસ પોતે લાચારી બતાવે છે. પોતાનામાંજ એવું કંઇક છે જેનાથી એ ગભરાય છે. એનું શું કારણ? દૈનિક જીવનમાં એવા ઘણા બનાવો બને છે, જેનું કંઇ કારણ હશે એ સ્વીકારવા સામે આપણે વિરોધ બતાવીએ છીએ. દાખલા તરીકે તમે કોઇ ચીજ ઉછીની લઇ આવ્યા છો. જેની પાસેથી લાવ્યા છો તેને તમે અમુક સમયે પાછી આપવાનું વચન આપ્યું છે. ઘરમાંથી બહાર નીકળતા પહેલાં તે ચીજ સાથે લઈ જવાનું તમને યાદ છે અને છેક નીકળતી વખતે તમે તે ભૂલી જાવ છો. અડધે રસ્તે ગયા ગયા પછી એકાએક યાદ આવે છે અને પછી મનમાં કહો છો, "કાલે લઇ જઇશ" અને પેલા માણસને કહો છો, "હું ભૂલી ગયો." ધારો કે પેલો માણસ તમને પૂછે, "કેમ ભૂલી ગયા?" ત્યારે તમે તેનો સીધો જવાબ આપવાને બદલે તમારી સ્થિતિનું વર્ણન કરતાં કહો છો, "અરે, છેક નીકળવાનો હતો ત્યાં સુધી યાદ

હતું પણ નીકળતી વખતે જ ભૂલી ગયેા. શું કરું ?' પરંતુ "શા માટે ભૂલી ગયા" એવેા સવાલ તમારી જાતને પૂછેા તેા તમે શું જવાબ આપશેા ?"

તમારેા મિત્ર તમને કહે કે તમારે એની એ ચીજ પાછી આપવાની મરજી નથી, પચાવી પાડવાની ઇચ્છા છે તેા શું તમે એ સાંભળી રહેશેા ? તમે લડી પડશેા કે એણે જે કહ્યું તે સાચું કહ્યું હશે એમ માની સ્વીકારી લેશેા ? અને લડી પડેા કે ખેાટું લગાડેા તેા તેનું પણ કંઇક કારણ હશેજ ને ? એમ ધારેા કે એની ચીજ તમારે પચાવી પાડવી છે, જેમ ઘણાએા બીજાએાનાં પુસ્તકેા પચાવી પાડે છે, તેા તેનું પણ શું કારણ હશે ? તમારે એની એ વસ્તુ શા માટે પડાવી લેવી છે ?

આવું આપણને "નામ"ની બાબતમાં ઘણીયે વાર બને છે. કેાઇને યાદ કરી અનુસંધાનમાં પૂછવામાં આવે કે, એનું નામ શું ? અને તમે કહેશેા, "અરે, મને હમણાં જ યાદ હતું, અરે, મારી જીભને ટેરવે છે પણ યાદ આવતું જ નથી" અને એ પૂછનારના ગયા પછી તમને તરત જ તે નામ એકાએક યાદ આવી જાય છે.

એ કયાં છુપાઇ ગયું હતું ? એ વ્યકિતનું નામ ભૂલી કેમ ગયેા, પૂછનારના ગયા પછી એ યાદ આવ્યું, એનાં શા કારણેા હશે ? પૂછનાર તમને કહે કે તમારે એ નામ એને કહેવું નહેાતું તેટલા માટે તમે ભૂલી ગયા તેા તેનું એ આરેાપણ તમે સાંભળી રહેશેા કે ? જેનું નામ તમે ભૂલી ગયા તે આવી કહે કે તમને એ ગમતેા નથી, તમને એના પર ગુસ્સેા છે તેા તમે કબૂલ કરશેા કે ? તમારી જાતે જ તમે પુછેા કે શા માટે નામ ભૂલી જવાયું, તેા એનેા કેાઇ તમારી પાસે જવાબ છે ? છતાં ય એનું કારણ તેા હેાવું જ જોઇએ.

ઊંઘમાં કે જાગતાં આપણે મેાટા ભાગના એવાં વર્તનેા કરીએ છીએ કે જેનાં કારણેા વિષે આપણે અજ્ઞાત હેાઇએ છીએ. એક મા છેાકરાને મારી રસવા બેસે છે, શા માટે ? આવેશમાં આવી જઇ મારવાનું પાપ તેનાથી થઇ ગયું તેથી ? ઊંઘમાં એકાએક "ચેાર, ચેાર," બૂમ મારી માણસ ઝબકી જાગી જાય છે તેનું કારણ શું ? ઊંઘમાં, ચેારની બીક લાગવાનું શું કારણ ? ઘરની જુદી જુદી વસ્તુએા

બાળક ઘરબહાર ફેંકી દે છે, શા માટે? એને ઘરમાં કેટલાક માણસો ગમતા નથી તેટલા માટે?

આમ બાળકોનાં કે મોટેરાંઓનાં વર્તનો તપાસીએ તો આપણે જોઇ શકીએ તેમ છીએ કે દરેક વર્તન પાછળ કોઇ ને કોઇ હેતુ જરૂર છુપાયેલો છે. એ હેતુ વિષે આપણે અજ્ઞાત હોઇએ છીએ. દરેકે દરેક વ્યકિતને પોતાના વર્તનો પોતે શા માટે કરે છે તે જાણવાની ઇચ્છા તો હોય છે જ. પરંતુ જ્યારે તેનો પ્રયત્ન નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે "ટેવ પડી ગઇ છે" "સ્વભાવ પડી ગયો છે." "એવી પ્રકૃતિ બંધાઇ ગઇ છે" વગેરે કહી શોધને પડતી મૂકે છે.

"આમ કેમ" એ સવાલનો જવાબ મેળવવા માટેની મનોવિશ્લેષણે એક અદ્દભુત પદ્ધતિની શોધ કરી છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા મનના જે વિભાગમાં માણસ પોતાની બુદ્ધિથી પ્રવેશી શકતો નથી તે અજ્ઞાત વિભાગમાં, તે અંધકારમાં, માણસ પહોંચી જઇ ત્યાં પ્રકાશ ફેલાવી શકે છે. અને માણસ પોતે કેવો છે, પોતે શું છે, એ પોતાની જાતેજ જોઇ શકે છે. આ શોધ એટલી સચોટ છે કે જે માનવજીવનમાં ધીમેધીમે પ્રવેશ કરી આપણી રીતભાત, માન્યતાઓ, અભિપ્રાયો, સમસ્ત રહેણીકરણીને પલટાવી નાખનાર છે.

૨: વિસ્મૃતિ

આપણે ભૂલી જઇએ છીએ બીજાઓ પણ ભૂલી જાય છે. આ હકીકત આપણે જાણી છીએ છતાં ભૂલી જવાની માનસિક ક્રિયા કયા કારણે થાય છે તે વિષે આપણે અજ્ઞાત હોઇએ છીએ.

તમે કોઈને ઘેર મળવા ગયા છો નવી ખરીદેલી વસ્તુ તમારા હાથમાંથી તમે ટેબલ પર મુકી વાતચીત કર્યા પછી ઘેર પહોંચતા તમને એકાએક જાણ થાય છે કે તે વસ્તુ તમે કયાંક ભૂલી ગયા. કોઃ કયાં ભૂલી ગયા તે વિષે તમે કોઈ ચોકકસ નિર્ણય પર આવી શકતા નથી અને તમારા મનમાં વિચાર પ્રવાહ શરૂ થાય છે: દુકાનમાં જ ભૂલી ગયો..ના..રસ્તામાં ચાલતો હતો ત્યારે મારા હાથમાં તે વસ્તુ હતી જ..તો મિત્રને ઘરે મળવા ગયો ત્યાં ભૂલી ગયો?..એના ઘરમાંથી નીકળ્યો ત્યારે તે વસ્તુ મારા હાથમાં હતી કે નહિ?.. આમ લાંબી ગડમથલ કર્યા પછી કદાચ તમે નિર્ણય પર આવી શકો કે મિત્રને ત્યાં ભૂલી ગયેલા. પરંતુ શા માટે ભૂલી ગયા તેવો પ્રશ્ન તમારી જાતને પૂછશો અને ઘણુંય આત્મનિરીક્ષણ કરશો તો પણ તમે જે કોઇ જવાબ આપશો એ જવાબમાં તમે તમારા પોતાનો બચાવ કરો છો એજ દેખાઈ આવશે.

વિસ્મૃતિના આવા પ્રસંગોને સામાન્ય ઘટના ગણી તેના તરફ બેદરકાર રહીએ છીએ. ઊંઘમાં આવેલું સ્વપ્ન સવારમાં ઊઠતાં યાદ હોવા છતાં થોડીવારમાં ભૂલી જઇએ છીએ ત્યારે તેને યાદ કરવા બહુ મથામણુ આપણે કરતા નથી. સામે પડેલી વસ્તુને આપણે જોતા નથી અને શોધાશોધ કરી મૂકીએ ત્યારે કોઇ સામે પડેલી બતાવે તો ઝંખવાણા પડી જઇ હસી કાઢીએ છીએ. પરંતુ એક મિત્રની બીજા મિત્રને ઓળખ આપતા હોઇએ તેજ વખતે તેનું નામ ભૂલી જવાય એવી જાતની વિસ્મૃતિ વધી જાય ત્યારે આપણને તે વિમાસણમાં મૂકી દે છે.

આપણે જે "ભૂલી ગયા" છીએ એવું માનીએ છીએ તે ખરેખર ભૂલી ગયેલા હોતા જ નથી. આપણા અજ્ઞાત મનમાં તે હોય છેજ. તેથી

તો જે ભૂલી ગયા હોઇએ છીએ તે પાછું યાદ આવે છે. જે બને છે તે એ છે કે જ્યારે જે યાદ આવવું જોઇએ તે આવતું નથી અને કેટલોક સમય પસાર થઈ ગયા પછી યાદ આવે છે. આમ બનવાનું કારણ શું?

ભૂલી જવાનું એક કારણ એ છે કે આપણને તે યાદ રાખવાની ઇચ્છા હોતી નથી અથવા યાદ રાખવા જેવી મહત્તા તેની આંકતા નથી. તમે એવા કેટલાક માણસોના પરિચયમાં આવ્યા હશો જેઓ, જ્યારે જ્યારે તમે મળો ત્યારે તમારૂં નામ ભૂલી ગયેલા હોય છે. અને પોતાનો બચાવ કરતાં કહે છે; 'અરે શું કરું, મને નામ યાદ રહેતાં જ નથી." સાચી રીતે તો તેવા માણસો એટલા બધા સ્વપ્રેમી હોય છે કે નામ યાદ રાખવા જેટલી પણ મહત્તા બીજાઓને આપવા તૈયાર નથી હોતા.

બીજાના કાગળો પોસ્ટ કરવાનું કેટલા બધા લોકો ભૂલી જાય છે! શા-માટે? જો તેમને બીજાના કાગળો પોસ્ટ કરવાનું ગમતું નહોતું તો લીધા શા માટે? ના કહેવા જેટલી હિમત તેમનામાં નહોતી તેટલા માટે લેવા પડયા? અથવા પ્રમાણિક હોવા છતાં વાંચી લેવાની ઇચ્છા થઈ આવેલી તેથી?

આમ આપણે જોઇએ તો કાગળ પોસ્ટ કરવાનુ ભૂલી જવા જેવી મામૂલી ગણાતી ઘટના પાછળ મનના અજ્ઞાત વિભાગમાં કામ કરતા જુદા જુદા હેતુઓ દેખાઇ આવે છે.

'એક છોકરીએ તેના બાપને ટપાલમાં નાખવા માટે કાગળ આપ્યો. બાપે કાગળ તો લીધો પણ તરત જ છોકરીએ કાગળમાં શું લખ્યું હશે તે જાણવાની ઇંતેજારી તેને થઇ આવી પરંતુ પોતાને એવી જિજ્ઞાસા ન હોવી જોઇએ તેમ વિચારી કાગળ વાંચી લેવાની ઇચ્છાને દબાવી દીધી. બીજે દિવસે જ્યારે છોકરીએ કાગળ ટપાલમાં નાખ્યો કે નહિ તે વિષે પૂછપરછ કરી ત્યારે બાપ તેનાં ખિસ્સાં ખંખોળવા લાગ્યો અને કાગળને જોઇ ખસિયાણો પડી ગયો. છતાં બોલ્યો, "અરે, હું તો ભુલી જ ગયો, આજે જરૂર ટપાલમાં નાખી દઇશ."

આપણા જાન જીવનમાં પણ આપણે જે નથી કરવું હોતું તેની ના કહેવા જેટલી હિમત નથી હોતી ત્યારે "ભૂલી ગયો" એવા

શબ્દોનો આશરો લઈએ છીએ. "ભૂલી ગયો હોત તો કેવું સારું" એ ખ્યાલ તેમાં સમાયેલો છે.

૪ જેને આપણે અગત્યનું ગણતા હોઈએ તે કદી ભૂલતા નથી. આપણે લખેલો પ્રેમપત્ર પોસ્ટ કરવાનું કદિ ભૂલી જતા નથી. પણ બીજાએ જે પત્ર આપણને પોસ્ટ કરવા આપ્યો હોય તે પ્રેમપત્ર હોય તો પણ ભૂલી જઈએ છીએ. શું તે વાંચી લેવાની ઇચ્છા હોય છે તેથી?

આમ, આપણી વિસ્મૃતિ પાછળ કોઈ ને કોઈ કારણ હોય છે જ. આપણે જોઈ શકીએ તેમ છીએ કે જે આપણે યાદ નથી રાખવું હોતું, તે જ આપણે ભૂલી જઈએ છીએ.

ઘણા એવા પ્રસંગો છેક બચપણથી બનતા આવે છે કે જેની સાથે, દુઃખદ લાગણીઓ કે ભાવો જોડાઈ ગયેલા હોય છે. તે દુઃખમાંથી બચવા, તેવા પ્રસંગને જ્ઞાત મનમાંથી અજ્ઞાત મનમાં ધકેલી દેવામાં આવે છે. આપણે આ માનસિક ઘટનાને વિસ્મૃતિ કહીએ છીએ.

એક માણસે મને કહ્યું કે તે હંમેશાં તેના બૂટની દોરી બાંધવાનું ભૂલી જાય છે. બીજી બધી બાબતો તેને બરાબર યાદ રહે છે, ફક્ત બૂટની દોરી બાંધવાનું તે વિસરી જાય છે. આ પરથી આપણે એટલું તો કહી શકીએ કે યાદ રાખવાની શક્તિ સતેજ હોવા છતાં બૂટની દોરી બાંધવાનું તે અવશ્ય ભૂલી જતો તેનું કોઈ ખાસ કારણ હોવું જોઈએ. તેને છેક છેલ્લી ઘડીએ ઉતાવળ થઈ જતી હશે તે માટે શું એ ભૂલી જતો હશે? જો એમ જ હોય તો ઓફિસમાં ન જવાનું હોય તે દિવસોમાં પણ એ દોરી બાંધવાનું શા માટે ભૂલી જાય છે? આપણે જાણીએ છીએ કે જેમાં આપણને રસ હોય છે તે આપણે કદિ ભૂલી જતા નથી. તો શું એને બૂટની દોરી બાંધવી ગમતી નથી? ગમવા સાથે જરૂરિયાતનો પ્રશ્ન પણ આમાં ગૂંથાયેલો છે. જે જરૂરિયાતનું છે તે એ શા માટે ભૂલી જાય છે? આ ઉપરાંત બૂટની દોરી છૂટી રાખી જતો હોય તો તેની બેદરકારી માટે પોતે બીજાનો હાંસીપાત્ર બને છે. એની પણ અસર તેના પર થતી નથી. તો દોરી બાંધવાનું ભૂલી જવા માટેનું કારણ એવું જબરું હોવું જોઈએ કે જે માટે તે પોતે હાંસીપાત્ર થવાને કે જરૂરિયાતને જતી કરવા તૈયાર થતો, એવું

તે શું કારણ હશે? બીજાઓ તે કારણને તદ્દન ક્ષુલ્લક ગણી તેની અવગણના કરે પરન્તુ જે રીતે તેનું માનસિક ઘડતર થયેલું તે પ્રમાણે તેને માટે એ બહુજ મહત્ત્વનું કારણ હતું.

આઘાત આપનાર પ્રસંગ

બૂટની દોરી બાંધવાનું ભૂલી જવાની સાથે એના બચપણમાં આઘાત આપનાર બનેલો એક પ્રસંગ જોડાઇ ગયેલો. તે નાનો હતો ત્યારે એક દિવસ પિશાબ કરવાનુ તેને ખૂબ થઈ આવ્યું. ચડ્ડીની દોરી છોડવા જતાં ગાંઠ પડી ગઇ. તેની મા તે છોડવા પ્રયત્ન કરતી હતી. ત્યારે તેનાથી પિશાબ રોકી શકાયો નહિ. ત્યાં ને ત્યાં થઈ ગયો. માએ ગુસ્સે થઈ જઈ લપડાક લગાવી દીધી. પ્રસંગ દેખાય છે બહુ નાનો પણ તેને કારણે થયેલી ક્રિયા પ્રક્રિયાઓ તપાસીએ તો તેમાં ઘણી ઘટનાઓનો સમાવેશ થયેલો જોવામાં આવે છે.

દોરી છોડવા જતાં ગાંઠ બંધાઇ ગઇ, તેમ થયું તેથી પિશાબ થઈ ગયો અને પિશાબ થઈ ગયો માટે માએ માર્યો અને માર્યો તેથી મા પર જે ગુસ્સો તેને થઈ આવ્યો, તે જો મા પર નીકળે તો મનમાં તેવું કરવા માટેનો ડંખ લાગે તેથી ગુસ્સાને મનમાં ભરી રાખવો પડયો. આમ ગાંઠ પડી જાય તો "ન કરવાનું થઇ જાય" અને "ગુસ્સો મનમાં ભરી રાખી હેરાન થવુ પડે" તેના કરતાં ગાંઠ ન પડે તેવું રાખવું એજ યોગ્ય છે, એવી તેના મનમાં સજ્જડ ગાંઠ બંધાઈ ગઇ. આથી તેના શરીરના કોઇ પણ ભાગ પર ગાંઠ બાંધવાનું સ્વીકારતો નહિ. એ કદી ટાઈ પહેરતો જ નથી કારણ કે તેમાં ગાંઠ બાંધવાનુ આવે છે.

ભૂલી જવાની ક્રિયાનો સ્વીકાર

આવો પ્રસંગ બની ગયો અને તેની સાથે ભય તથા ગુસ્સાના દુઃખદ ભાવ જોડાઈ ગયા તેથી તેના અજ્ઞાત મનમાં "ગાંઠ બાંધવી નહિ" એવું નક્કી થઈ ગયું. પરંતુ વાસ્તવિક જરૂરતને કારણે ગાંઠ બાંધવી તો પડે જ તેથી તેના મનમાં જે મૂંઝવણ ઊભી થાય તે ટાળવાને માટે તેના જ્ઞાન મને "ભૂલી જવાની" ક્રિયાનો સ્વીકાર કર્યો. આ રીતે આપણે જોઇએ તો "ગાંઠ પડી જાય" તો શું થઇ જશે એ ચિંતામાંથી બચવાને માટે તેણે બૂટની દોરી બાંધવાનું ભૂલી જવાની ક્રિયા કરવાનું અજાણપણે શરૂ કરેલું.

| જેને વિષે આપણને ચિંતા થઇ આવતી હોય અથવા જે યાદ આવવાથી મનને દુઃખ થઇ આવતુ હોય, તે વિસ્મૃત થઇ જાય છે. |

દરદીનું નામ ભૂલી ગયો

એક દિવસ મારા દરદીનું બિલ હું તૈયાર કરતો હતો ત્યારે હું એકાએક તેનું નામ ભૂલી ગયો. યાદ કરવા મેં ઘણાં ફાંફાં માર્યા પણ તે યાદ આવ્યું જ નહિ. આખરે એક કાગળ પર તે માણસ વિષે મારા મનમાં જે વિચારો આવતા ગયા તે હું લખતો ગયો. "ક્ષય રોગ થઇ જશે" એવી બીકથી તે પીડાતો હતો. થોડા વખત પહેલાં તેની પત્ની ક્ષયથી મરી ગયેલી. ત્યાર પછી પોતાને ક્ષય રોગ થઇ જશે તેવી અદમ્ય બીક તેનામાં ઘર કરી ગયેલી.

મનોવિશ્લેષણ કરાવવાનું શરૂ કર્યા પછી ચાર પાંચ દિવસમાં મારી પાસે આવવાનું તેણે બંધ કરી દીધેલું. આથી મને દુઃખ થયું પરંતુ જ્યારે તેણે મારા મિત્રને કહ્યું કે તેને સારો કરવામાં હું નિષ્ફળ ગયો હતો ત્યારે મને તેના પર ખૂબ ગુસ્સો આવેલો. મને થયેલું કે પૂરેપૂરી ચિકિત્સા કરાવ્યા વગર તેવો અભિપ્રાય ઉચ્ચારવાની તેને જરૂર નહોતી. આમ હું યાદ કરતો જતો હતો ત્યાં "ગરાડી" શબ્દ એકાએક મારા મનની સપાટી પર આવી પડ્યો. "ગરાડી" એટલે જરૂર કરતાં પણ પોતાને નુકસાન થાય તેવી રીતે જે કાંઇ વધારે પીએ તેને ગરાડી કહેવામાં આવે છે. ખાસ કરીને દારૂડિયા માટે ગરાડી શબ્દ વપરાય છે. આમ વિચાર કરતો હતો ત્યાં તેણે કહેલી એક હકીકત મને યાદ આવી. તેની પત્નીના મૃત્યુ પછી, તેને માટે ખરીદેલી દવાઓ જે પડી હતી તે એ માણસ પોતાને ક્ષય થશે તે બીકે પી ગયેલો અને ત્યાં તરત જ મને તેનું નામ "ગડોદિયા" યાદ આવ્યું ને મેં છૂટકારાનો દમ ખેંચ્યો.

આમ એ માણસ વિષે મારા મનમાં જે વિચારો આવતા ગયા તે આવવા દીધા અને જે જે કારણોએ મને તેને માટેનો અણગમો હતો તે મેં જોયું ત્યારે તેનું નામ મને એકાએક યાદ આવી ગયું અને ત્યાર પછી તે હું કદી ભૂલી ગયો નથી.

વાળ કપાવવાનું વિસ્મરણ

વાળ કપાવવાનું ભૂલી જવા વિષેની રમૂજી ઘટના મારા એક

દર્દીએ મને કરેલી. વાળ વધી જાય ત્યારે કપાવવા જવાનું તે નક્કી કરતો પણ એક પછી એક એમ દિવસો સુધી તે કોઈને કોઈ કારણે મુલતવી રાખતો. સોમવારે કે શનિવારે વાળ ન કપાવાય તેવા વહેમનો આશરો લઈને પણ વાળ કપાવવાનું મુલતવી રાખતો અને જે દિવસે નિશ્ચય કરીને ઘેરથી નીકળે ત્યારે તે અચૂક ભૂલી જતો અને કોઈ બીજા જ કામે ચઢી જતો.

આપણે જાણીએ છીએ કે મોટા ભાગના નાનાં છોકરાઓને વાળ કપાવવા ગમતા નથી. બળજબરીથી વાળ કપાવવા બેસાડવામાં આવે તો તેઓને રડવું આવે છે અને મનમાં ખૂબ ગુસ્સે થાય છે. પરંતુ માબાપને પરવશ હોવાથી ગુસ્સાને દબાવી રાખવો પડે છે. જેને બળજબરી બહુ સહન કરવી પડી હોય, જેને તે કારણે ગુસ્સો મનમાં ભરી રાખવો પડયો હોય, તેઓમાં વાળ કપાવવા સામે માનસિક વિરોધ થઈ આવે છે. આવા માનસિક વિરોધને કારણે તેઓ મોટપણે વાળ કપાવવાનું મુલતવી રાખતા, કે ભૂલી જતા થઈ જાય છે.

વાળને અજ્ઞાત મનમાં બળ તરીકે ગણવામાં આવે છે. વાળ કાપી નાખવા એટલે 'બળ કાપી નાખવું'—ઓછું કરી નાખવું' તેવો અર્થ અજ્ઞાત મનમાં કરવામાં આવે છે. તેથી જેઓમાં બીજાઓ તેમને ઊતારી પાડશે તેવો ભય હોય છે તેઓમાં વાળ કપાવવા સામેનો વિરોધ જોવામાં આવે છે અને એ વિરોધને તેઓ તેમની વિસ્મૃતિ મારફતે વ્યકત કરે છે.

માણસના અજ્ઞાત મનમાં શેનું મથન ચાલી રહ્યું છે તે પણ ઘણી વખત માણસ તેની વિસ્મૃતિ દ્વારા વ્યકત કરે છે. મારા એક દરદીએ વાત કરતા કરતાં તેની આંગળી પરની વીંટી કાઢી બાજુમાં પડેલી ખુરસી પર મૂકી અને જ્યારે તે ગયો ત્યારે તે વીંટી લેવાનું ભૂલી ગયો.

જેટલો વખત તે મારી પાસે હતો તે બધો વખત તેણે મને તેની અને તેની પત્ની વચ્ચે થયેલી તકરારનું વર્ણન કરેલુ. તકરારને પરિણામે રાતના અગિયાર વાગે તેની પત્ની ઘર છોડી ચાલી જવા તૈયાર થઈ ગયેલી અને ઘણી મુશ્કેલીએ તે તેને રોકી શકેલો. જે વીંટી તે ભૂલી ગયેલો તે તેની પત્નીના કુટુમ્બ તરફથી લગ્નસમયે

તેને ભેટમાં આપવામાં આવી હતી. હકીકત એમ હતી કે જેની સાથે તેને પરણવું નહોતું તેની સાથે મરજી વિરૂદ્ધ તેને પરણવું પડેલું. આથી છુટાછેડા લેવાના વિચારો તેને ઘણીવાર આવતા આગલી રાત્રે જ્યારે ઝગડો ખૂબ વધી ગયો ત્યારે તો છુટાછેડા લેવા તે તૈયાર થઈ ગયો હતો. પરંતુ એ વિચારને રજુ કરતાં તે ડરતો હતો. તેથી વીંટી ભૂલી જવાની માનસિક ક્રિયા કરીને જે વિચાર વ્યકત કરતાં તે ડરતો હતો તે વિચાર તેને પોતાને ખબર ન પડે તેમ વ્યકત કરી દીધો

આમ આપણે નામ, વસ્તુઓ અને પોતાની અંગત જરૂરિયાતો વગેરે ભૂલી જઇએ છીએ ત્યારે જરૂર માનવું કે વિસ્મૃત કરવાની આપણી પોતાની અજ્ઞાત મરજી હતી એટલું જ નહિ પણ શબ્દોમાં જે વ્યકત નથી કરી શકતા તે વિસ્મૃતિથી થતાં વર્તનો મારફતે કરીએ છીએ. આપણી અજ્ઞાત ઈચ્છા જ્યારે આ રીતે વ્યકત થાય છે અને તેવા વર્તનનો અર્થ સમજાય છે ત્યારે આપણને પોતાને જ આશ્ચર્ય થઇ આવે છે.

મારા એક દર્દીને રસ્તા પર પહોંચ્યા પછી એકદમ એવો ખ્યાલ આવ્યો કે તે તેની ચાવી મારે ત્યા ભૂલી ગયો હતો. તે પાછો આવ્યો અને મને પૂછ્યુ "મારી ચાવી અહીં રહી ગઇ છે?" અમે બન્નેએ તપાસ કરી પણ ચાવી ત્યાં નહોતી. થોડીવાર માથું ખજવાળ્યા પછી મોં પર સ્મિત લાવી તે બોલ્યો "અરે, ચાવી તો હું ઓફિસના ટેબલના ખાનામાં મૂકી આવ્યો છું." તરત જ તમને ઈન્તેજારી થઇ આવશે કે આવી વિસ્મૃતિ થઇ આવવાનું કારણ શું?

આ માણસને વારંવાર ગભરાટ થઇ આવતો અને ગભરાટમાં પોતાની જાતને કંઇક કરી બેસશે તેવો તેને ભય હતો. મારી પાસે તેહું મનોવિશ્લેષણ કરાવતો હતો. તેથી તેને મારી ઓથ હતી. પરન્તુ તેને બહારગામ જવું પડે તેમ હતું. બીજે દિવસે તે જવાનો હતો. ચાવી ભૂલી ગયો છે તેવી માનસિક ઘટના ઉભી કરી તે પાછો ઉપર આવ્યો. તેનો અર્થ એ હતો કે અજ્ઞાતપણે તે મારાથી છૂટા પડતાં, બહારગામ જતાં, ડરતો હતો. તેના મનમાં ભય હતો કે બીજે ગામ

છુપાયેલા હોય છે તે આપણા અજ્ઞાત મનમાં દબાઇ રહેલા, આપણા પોતાના જ એક વખત અનુભવેલા ભાવો હોય છે. જે કોઇ ભાવ કે વિચારને આપણે વ્યકત કરી શકીએ તેવી સ્થિતિમાં નથી હોતા ત્યારે ખૂબ દુ:ખ થઇ આવે છે અને એ ભાવ કે વિચાર જ્યાં સુધી મનની સપાટી પર એટલે કે જ્ઞાત અવસ્થામાં હોય છે ત્યાં સુધી માણસ પોતે વ્યથિત બની જાય છે, જેની અસર તેના દૈનિક જીવન પર થાય છે. આ દુ:ખમાંથી છૂટવા માટે તે ભાવને અજ્ઞાત કરી મૂકવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે. અને તેમ કરીને તાત્કાલિક માણસ પોતે પોતાની જાતને એ દુ:ખમાંથી ઉગારી લે છે. દાખલા તરીકે કહ્યું ન કરવા માટે બાપ જ્યારે બાળકને શિક્ષા કરે છે ત્યારે બાપ સામે બાળકને ગુસ્સો થઇ આવે એ સ્વભાવિક છે. પરંતુ બાપ સામે ગુસ્સો કરવો એને માટે દુ:ખદ હોવાથી એ ગુસ્સાને અજ્ઞાત બનાવી દેવાની ક્રિયાને વેગ મળે છે.

પરંતુ અજ્ઞાત થઇ ગયેલા ભાવનો નાશ થતો નથી એટલું જ નહિ પણ તે ભાવ એકદમ ખુલ્લી રીતે નહિ પણ જુદા જુદા વેશે જ્ઞાત અવસ્થામાં આવી પહોંચવા માટે સતત પ્રયત્નશીલ રહે છે. તે બહાર નીકળી આવે તો જ્યારે તેનો ઉદ્ભવ થયેલો ત્યારે જે દુ:ખ થયેલું તે દુ:ખ પાછું થઇ આવશે એવા ગભરાટથી આપણે તેને વધુ ને વધુ દબાવ્યા કરીએ છીએ. પોતાના અધિકારી પર થઇ આવતો ગુસ્સો નોકરી જવાની બીકે માણસ દબાવી રાખે છે અને એથી તે અધિકારીનો ભય હોય છે તેમાં તેના પ્રત્યેના ગુસ્સાના ભયનો ઉમેરો થાય છે. આમ માણસ બહારથી અને અંદરથી ભયભીત બની રહે છે. પરંતુ એ દબાવાયેલો ગુસ્સો અધિકારી પ્રત્યેનાં વર્તનમાં છુપા વેશે દેખા દે છે. એથી કહી શકાય તેમ છે કે આપણા અજ્ઞાત થયેલા ભાવ આપણાં વર્તનો મારફતે વ્યક્ત થયા વગર રહેતા નથી.

એક માને એવું કે કોઇ બીજાનું બાળક નાકમાં આંગળી નાખે તો ખૂબ જ ચીઢ થઇ આવતી. એવું કારણ શોધતાં એમ મળી આવ્યું કે તેના પોતાના બચપણમાં તે નાકમાં આંગળી નાખતી ત્યારે તેની મા એને મારતી. માર ખાવા માટે મા પર એને જે ગુસ્સો થતો તે તેના અજ્ઞાત મનમાં એકઠો થયેલો. તેથી જ્યારે તે કોઈ બીજાને નાકમાં આંગળી નાખતું જોતી ત્યારે ઉશ્કેરાઇ ઉઠતી. આ પ્રમાણે પોતાની મા પરનો ગુસ્સો

અજ્ઞાતપણે તે બાઈ પોતાના તેમજ બીજાઓનાં બાળકો પ્રત્યે વાળી રહી હતી.

આ રીતે જો આપણે આપણાં વર્તનો સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો આપણાં મોટા ભાગનાં વર્તનો અજ્ઞાતપણે થતાં હોય છે તે આપણે જોઈ શકીએ તેમ છીએ.

એક માણસે મને કહ્યું કે જૂઠું બોલનાર પર એને ખૂબજ ખીજ થઇ આવે છે. જો આપણે સાચું બોલવા ખાતર સાચું બોલતાં હોઇએ તો જૂઠું બોલનાર પર ચીઢ આવવાને બદલે સહિષ્ણુતા આવવી જોઇએ; પરંતુ જો આપણે જૂઠું બોલવાથી જે મુશ્કેલીઓ આવવાની છે તેનાથી ડરીને સાચું બોલતા હોઇએ તો જૂઠું બોલનાર પર સહિષ્ણુતા આવી શકતી નથી. એ માણસમાં હું એમ શોધી શક્યો કે જૂઠું બોલવા માટે એના બાપાએ એક દિવસ ક્રિકેટ રમવાનો બોલ એને જોરથી માર્યો હતો. જેનો ઘા હજુ પણ રહી ગયેલો છે. જૂઠું બોલવા માટે કરેલી આ શિક્ષા માટે એના બાપા પર થયેલો ગુસ્સો જે અજ્ઞાત થઈ ગયેલો તે અજ્ઞાત ગુસ્સો જૂઠું બોલનાર પ્રત્યે તેને તદ્દન અસહિષ્ણુ રાખે છે. અને તેથી આ માણસ પોતે સત્યનો ઉપાસક હોવા છતાં સત્ય આચરણનો આનંદ લઈ શકતો નથી.

૩ ભાષાદોષ જ્યારે મનની વાત કહી દે છે.

લખવા બોલવામાં થતી ભૂલોનું અર્થ-ઘટન.

એક માણસને કહેવું હતું, "ઉભા રહો, હું આવ્યો" તેને બદલે તેનાથી કહેવાઇ જવાયું, "ઉભા રહો, હું આવી." બીજા માણસને લખવું હતું, "તમે અંદર આવો ત્યારે...." તેના બદલે તેનાથી લખી દેવાયું "તમે બંદર આવો ત્યારે...." તેવીજ રીતે મારા એક મિત્રે સિનેમાની જાહેર ખબર "એક લડકી" વાંચવાને બદલે "એક લકડી" એમ વાંચ્યું.

આમ આપણે જે બોલવું હોય, લખવું હોય કે વાંચવું હોય તેના કરતાં કંઇક બીજું જ બોલી નાખીએ છીએ, લખી નાખીએ છીએ કે વાંચી નાખીએ છીએ. આવો અનુભવ તમને થયો છે? ૨૫૬

તમારા મિત્રને તમે કહો કે તેણે ભૂલ કરી છે તો તે એકદમ એનો સ્વીકાર કરી લે છે કે? ને સ્વીકારે તો પણ તેણે તે ભૂલ શા માટે કરી તેની સમજ એને હોય છે? ભૂલ બતાવનાર પણ મોટે ભાગે એ ભૂલ શા માટે થઈ તે વિષે અજ્ઞાત હોય છે.

માણસથી ભૂલ તો થઇ જાય એમ માનીને તેવી ઘટનાઓ તરફ આપણે બેદરકાર રહેતા આવ્યા છીએ. પરંતુ મનોવિશ્લેષણ વિજ્ઞાન પુરવાર કરી શક્યું છે કે બોલવામાં, વાંચવામાં કે લખવામાં થતી ભૂલો મારફતે મનના ઊંડાણમાં છુપાઇ રહેલા હેતુઓ ઉઘાડા પડી જાય છે.

એક માણસને તેના મિત્રને કહેવું હતું, "તમારૂં નસીબ બહુ જોરમાં છે" તેના બદલે તેનાથી કહેવાઇ જવાયું: "તમારૂં કમનસીબ બહુ જોરમાં છે." આવી ભૂલ કરીને તેના મિત્ર તરફની તેની અદેખાઇને તેણે પ્રગટ કરી દીધી અને સાથે સાથે તેને કંઇ નુકસાન થાય તો સારૂં તેવી ઈચ્છા પણ વ્યકત કરી દીધી.

ભૂલનું મહત્ત્વ

કોઈ પણ કારણે માણસ પોતાના મનમાં જે છુપાવવા માગે છે તે આવી ભૂલો મારફતે બહાર આવી જાય છે. મનોવિશ્લેષણ થતું હોય ત્યારે માણસથી બોલવામાં જે ભૂલ થાય તેને પકડી લઈ તે ભૂલ મારફતે માણસ જે ભાવ અજ્ઞાતપણે વ્યક્ત કરતાં અચકાતો હોય છે તે ભાવ શોધી કાઢી, તેનો શા માટે ઉદ્‌ભવ થયેલો તે વિષે તેને જ્ઞાત કરવામાં આવે છે. આમ જે અજ્ઞાત છે તે જ્ઞાત થાય છે ત્યારે માણસ માનસિક મુક્તિનો અનુભવ કરી શકે છે.

મારા એક દરદીથી અંગ્રેજી શબ્દ Brother-in-law—સાળો—બોલવાને બદલે તેનાથી Brother—ભાઈ—બોલાઈ જવાયું. બોલવામાં થયેલો આવા દોષ તરફ સામાન્યપણે આપણે બેદરકાર રહીએ છીએ.

પરંતુ આ ભૂલ થવાનું કારણ મનોવિશ્લેષણ પધ્ધતિથી શોધાયું ત્યારે દેખાઈ આવ્યું કે આ દરદીને તેના સાળા પર કેટલાક દિવસથી ખૂબ જ ગુસ્સો થઈ આવેલો અને એ ગુસ્સો તેના પર કાઢતાં તેને ખોટું લાગશે અને પત્ની છેડાઈ જશે તે બીકે મનમાં ભરી રાખેલો. આ "સાળો" બીજે રહેવાની સગવડ ન હોવાને કારણે બનેવી ભેગો રહે છે. બનેવીનું મકાન નાનુ છે અને ઘણી અગવડ વેઠીને તેને રાખવો પડે છે. પરંતુ આ સાળો મનસ્વી છે. બનેવી વાંચવા બેઠો હોય કે આરામ કરતો હોય ત્યારે 'રેડીયો' વગાડવા મંડી પડે છે. આથી તેને સાળા પર ઘણો ગુસ્સો આવે છે, પરંતુ તે ગુસ્સો તેની પર કાઢવાને અશકત હોવાથી મનમાં ધુંધવાઇને "રેડીઓ ઉંચકીને ફેંકી દેવાના" વિચારો તેને થઇ આવે છે. આ પરિસ્થિતિમાંથી તેનું મન પસાર થતું હોવાથી, અજ્ઞાતપણે તેને લાગ્યું કે સાળાને ઠેકાણે જો ભાઇ હોત તો તેને આટલું બધું સહન કરવું પડત નહિ. કારણ કે ભાઇને તે "ખોટું લાગશે" તેવી બીક રાખ્યા વગર મનમાં જે હતું તે સહેલાઇથી કહી શકત.

· Brother-ભાઈ—અને Brother-in-law—સાળો—એ શબ્દો બોલવામાં મારા એક બીજા દરદીએ પણ ભૂલ કરેલી. તે "મરી જવાના ભયથી" પિડાતો હતો એક દિવસ બાગમાં કામ કરતાં તેને પગમાં ખીલી વાગી અને તે દિવસથી તેનો મૃત્યુનો ભય ખૂબ વધી ગયેલો. થોડા દિવસના

મનોવિશ્લેષણ પછી તેનો તે ભય હળવો પડી ગયો અને તેણે મારી પાસે આવવાનું બંધ કર્યું. ત્યાર પછી તેના વિષેની મને કશી માહિતી મળેલી નહિ. છ મહિના પછી તે પાછો આવ્યો અને ફરિયાદ કરવા લાગ્યો કે તેનો મૃત્યુનો ભય ખૂબ વધી ગયો હતો. પહેલી વખત જરા સારૂં થતાં વધુ મનોવિશ્લેષણ કરાવવાનું પડતું મૂકી ચાલી ગયો હતો. તેથી મને ખાત્રી થયેલી કે તેના મનમાં એવું કંઈક હતું જે તે છૂપાવી રાખવા માગતો હતો.

એટલામાં એક દિવસ તે તેના મોટા ભાઈ વિષે વાત કરતો હતો ત્યારે Brother–ભાઈ–બોલવાને બદલે Brother-in-Law (એટલે સાળો કે બનેવી) શબ્દ બોલાઈ ગયો. થયેલા આ ભાષાદોષ પાછળ કોઈ રહસ્ય છૂપાયેલુ હતું તેની મને ખાત્રી હતી તેથી મેં તેને પૂછ્યું, "Brother ભાઈ–ને બદલે Brother-in-law શબ્દ બોલાઈ ગયો એ તને યાદ છે કે ?" પહેલી પળે તો તેનાથી "ના" બોલાઈ જવાયું પણ બીજીજ પળે તેનાથી થયેલી ભૂલનો તેને ખ્યાલ આવી ગયો.

જે હકીકતને તે દબાવી રાખવા માગતો હતો, જે કહેવા સામે તેનો વિરોધ હતો, તે હકીકત એકજ ખોટો શબ્દ બોલાવી દઈ બહાર આવી ગઈ, તે એ જોઈ શક્યો. અને તેના ભાઈની પત્ની સાથેના શારીરિક સંબંધની બધીજ વાત કહી દીધી. આ સંબંધને કારણે મનમાં તેને જે ડંખ લાગી રહ્યો હતો તેમાંથી તેનો મૃત્યુનો ભય વધી ગયેલો. આ ભયમાંથી છૂટવા તે અજ્ઞાતપણે વિચારી રહ્યો હતો કે જે માણુસ તેનો ભાઈ છે તેને બદલે તે તેનો સાળો હોત તો કેવું સારૂં ? આ માણુસ સાળો હોત તો તેને દુષ્કૃત્યનો ડંખ ન લાગત અને મૃત્યુનો ભય સહન કરવો પડત નહિ.

આવોજ એક બીજો રમુજી દાખલો બનેલો. એક દરદી વારંવાર હીંસક બની જતો. તેના આ દરદનું કારણ શોધવા મેં ઘણા પ્રયત્ન કર્યા પણ તેણે કશું જ કહ્યું નહિ. તેના સગાં, તેની પત્નિ વગેરે પણ તે પર પ્રકાશ પાડી શકયા નહિ.

આ દરદી કસરતબાજ હતો. મેં તેને તેની કસરતો વિષે વાત કરવા ઉત્તેજન આપ્યું અને તેને ખુબ પુલાવ્યો, તે ખુશમાં આવી ગયો. ઘણી વાતો કર્યા પછી તેણે મને કહ્યું, "જુઓ, એક જાદુ બતાવું"

અને તેના જમણા હાથના સ્નાયુઓ ચઢાવી તે કુદાવવા લાગ્યો. અને પછી ડાબા હાથના સ્નાયુઓ ચઢાવી કુદાવતાં બોલ્યો, "What a Birth Control I have" (હું કેવું સંતતિનિયમન કરી શકું છું) પરંતુ તરતજ તે ભાષાદોષ જોઇ ગયો અને મારા સામે હસતાં હસતાં બોલ્યો, "એમ નહિ. What a muscle control I have. (હું સ્નાયુનિયમન કેવું કરી શકું છું.)'

આ ભાષાદોષ મારે માટે ચમત્કાર હતો. મથામણ કરતાં જે હું શોધી શકયો ન્હોતો તે તેના અજ્ઞાત મને કહી દીધું, અને પછી અમે જોઇ શકયા કે તેની ઉશ્કેરણી–તેની માનસિક બિમારી પાછળ, તેણે સંતતિ ન થાય તે માટે કરેલા જુદાજુદા પ્રયોગો હતા.

ઉપરના દાખલાઓમાં જે બની ગયું હતું, જે છુપાવી રાખવામાં આવ્યું હતું, તે બોલવામાં થયેલી ભૂલ મારફતે બહાર આવી ગયું. તેવીજ રીતે ભવિષ્યમાં બીજાઓને અંધારામાં રાખી પોતે શું કરવા માગતો હતો, તે હકીકત ભાષાદોષે ખુલ્લી પાડી દીધી હોવાનો દાખલો એક દરદીએ મને કહેલો. એરોપ્લેન વિષે ચર્ચા થતી હતી, તેમાં તેણે બીજાઓને કહ્યું, "પુરાણકાળમાં એરોપ્લેન હોવાં જોઇએ, કારણ કે રામ પુષ્પા વિમાનમાં બેસી અયોધ્યા પહોંચેલા" આ સાંભળી બધા હસી પડયા. શા માટે બીજાઓ હસ્યા તેનુ કારણ એને સમજાયું નહિ ત્યારે મિત્રે કહ્યુ. "પુષ્પા વિમાન નહિ પણ પુષ્પક વિમાન" અને તેણે પોતે કેમ ભૂલ કરી હતી તે સમજાવું. પુષ્પા નામની છોકરી સાથે ભાગી જઇ લગ્ન કરવાની યોજના એ દિવસોમાં તે ઘડી રહ્યો હતો. આ યોજના તે છૂપી રાખવા માગતો હતો પરંતુ ભૂલ કરી દઇ કોની સાથે તે ભાગી જવાનો હતો, તે અજ્ઞાતપણે કહી દીધું.

રમુજી છતાં છોભીલા પાડી દે તેવો ભાષાદોષ થયાનો દાખલો મારા મિત્રે મને કહેલો. આ માણસ તેના મિત્રને ત્યાં એક દિવસ મળવ ગયેલો ત્યારે તે મિત્ર, તેની પત્ની, પત્નીનો ભાઇ, અને પત્નીની બેન એટલા બેઠા હતાં તેમાં તે જોડાયો. કેટલાંક ગપ્પાં માર્યાં પછી પત્તાં રમવાનું તે માણસે સૂચન કર્યું. પત્ની તૈયાર થઇ ગઇ પરંતુ બીજા ત્રણે વિરોધ દર્શાવ્યો. આથી ગુસ્સે થઇ તે માણસે "પત્ની" તરફ વળી કહ્યું, "આ તારી બહેન જોગણ થવાની છે, તારો ભાઇ તો

સન્યાસી છે જ. તારો પતિ લગભગ સાધુ જેવોજ છે.' આટલું સાંભળતાં, પોતાના વિષે સાંભળવા અધિરી બનેલી પત્નીએ પૂછ્યું, "તો હું કોણ? "તું! તું દેવદાસી" પેલા માણસથી બોલાઈ જવાયું. આ સાભળી બધા એકદમ છોભીલા પડી ગયા.

આ માણસને કહેવું હતું "દેવપત્ની" પણ કહેવાઇ ગયું 'દેવદાસી'. આવી ભૂલ કરીને તેના અજ્ઞાત મનમાં તે સ્ત્રી માટેની દબાયેલી વૃત્તિને તેણે આ રીતે વ્યક્ત કરી દીધી.

પોતાની પત્ની વીષે મારા એક દરદીને શો ખ્યાલ હતો તે ખુબ આશ્ચર્યકારક રીતે તેણે કહી દીધેલો. આ માણસને "વાઘ અને વાઘેણું પ્રેમ કરતાં હતાં" તેવું સ્વપ્ન આવેલું. તે સ્વપ્નનું મનોવિશ્લેષણ કરતાં "વાઘણુ" શબ્દ બોલવાને બદલે "વાઘરણુ" શબ્દ તેનાથી બોલાઈ ગયો. આ ભૂલ મારફતે તેને કહેવું હતું કે પોતે વાઘ જેવો હોવા છતાં તેને લાયક પત્ની મળી નહિ. અને "વાઘરણુ" જેવી પત્ની સાથે જીવન ગાળવું પડ્યું.

પોતાના મનમાં શું વિચાર ચાલે છે તે બહાર ન પડી જાય તે માટેની તકેદારી રાખવા છતાં કેટલીક વખતે ભાષાદોષ મારફતે તે વ્યકત થઇ જાય છે. મુંબઇની એક સભામાં પંડિત જવાહરલાલની પ્રસંશા કરતાં એક કેંદ્ર પ્રધાનને કહેવું હતું "તેમના હાથ નીચે કામ કરતાં..." તેને બદલે "મારા હાથ નીચે કામ કરતાં..." એવું બોલાઈ ગયું. આ પ્રધાનને પોતાને વડા પ્રધાન થવાની અજ્ઞાત ઇચ્છા હતી તે એ ભાષાદોષમાં દેખાઇ આવે છે.

એક શબ્દને બદલે બીજો જ શબ્દ ઘણીવાર વાપરી દેવામાં આવે છે. મનોવિશ્લેષણ કરાવતા એક માણસને તેની પત્નીને તેના બાપ વિષે કહેવું હતું, "તેઓની પૈસા આપવાની મરજી છે–He intends to give money" તેને બદલે તેનાથી કહેવાઇ ગયું "તેઓ પૈસા આપવાનો ઢોંગ કરે છે He pretends to give money". મરજી છે તેને બદલે ઢોંગ શબ્દ તેનાથી વપરાઇ ગયો. આ માણસને તેના બાપ પર વિશ્વાસ હતો પણ તેની પત્નીને તેમના પર વિશ્વાસ નહોતો એવી તેને ખાતરી હતી. આ ભૂલ મારફતે તેની પત્ની એના બાપ વિષે શું માનતી હતી, જે એ પોતે પત્નીને સ્પષ્ટ શબ્દોમાં કહી શકતો નહોતો તે આ ભૂલ મારફતે કહી દીધું.

ભાષાદોષને કારણે વિચિત્ર પરિસ્થિતિ ઊભી થઇ હોય તેવો એક દાખલો મારા મીત્રે મને કહેલો. તેના ગાઢ પરિચયવાળા પતિપત્નીએ તેમની લગ્નતિથિ ઉજવેલી તેમાં તેને નીમંત્રણ મળેલું નહી. આમાં તેની અવગણના થઇ રહેલી જોઇ તેને ખુબ ખોટું લાગેલું અને મનમાં ગુસ્સે થયેલો. કેટલાક દીવસ બાદ જ્યારે પેલાં પતીપત્ની તેને મળ્યા ત્યારે તેને તોડી પાડવા માટે વેર લેવાની અધીરાઇથી ટોણો મારતાં બોલાઇ જવાયું "કેમ તમે તો તમારી મરણતિથિ ઉજવીને!" લગ્નને બદલે મરણ શબ્દ બોલી તેને ઉતારી પાડવા માટેનું વેર તેણે લઇ લીધું.

૧૯૪૭માં "મુંબઇ સાઇકોલોજીકલ કોન્ફરન્સ" ભરાયેલી. તેમાં મેં "મનોવિશ્લેષક માનસિક દર્દ કેવી રીતે મટાડે છે." તે વિષે એક નિબંધ વાંચેલો. આ નિબંધમાં જીભ તોતડાવાનું (stammering) ક્યાં ક્યા માનસિક કારણોએ થાય છે તે સમજાવી જીભનું તોતડાવું એ માનસિક બીમારી છે તેમ કહેલું. ત્યારબાદ શ્રોતાજનમાંથી એક માણસ ઉભો થઇ વ્યાસપીઠ પર આવ્યો અને જોરથી બોલ્યો, "Smattering માટે તેમણે જે કહ્યું..." અને આખા હોલમાં ખડખડાટ હસાહસ થઇ ગઇ. બીજી પળે જ્યારે તેને ખ્યાલ આવ્યો કે Stammering ને બદલે Smattering તેનાથી બોલાઇ ગયું છે ત્યારે મુક્કો મારતો હોય તેવું વર્તન કરી પોતાની જગાએ જઇ બેસી ગયો.

તોતડાવું એ માનસિક બિમારી છે તે સાંભળી તેના મનમાં જે ગુસ્સો તેને મારા પર આવેલો તેનું એ પરિણામ હતું.

લખાણમાં થતી ભૂલ

બોલવામાં પણ ભૂલ થાય છે. તેમ લખવામાં પણ ભૂલો થઇ જાય છે. એક માણસને સંખ્યા લખવાની હોય તો તેમાં "૬" સંખ્યા મોટે ભાગે ભૂલી જતો. બોલવામાં તેવી ભૂલ થતી નહિ. મનોવિશ્લેષણથી એનું કારણ શોધતાં જડી આવ્યું કે તેના ભાઈ બ્હેનોમાં એનો "૫" મો નંબર હતો.

તે જ્યારે બે કે ત્રણ વર્ષનો હતો ત્યારે '૬' ઠ્ઠા બાળકનો જન્મ થયો આથી તેની મા અને બીજાઓ નવા બાળક તરફ ધ્યાન આપવા લાગ્યાં. તેથી જે તેના હતા, તે બધાને છીનવી લેવા માટે નવા બાળક તરફ તેને ગુસ્સો થઇ આવ્યો. મોટી ઉમરે પણ તે બાળક તરફનો ગુસ્સો

ઓછો થવાને બદલે કોઇને કોઇ કારણે વધતો ગયો. છઠ્ઠું બાળક સૌથી નહાનું હતું તેથી માબાપ તેનો પક્ષ કરતા અને મારા આ દરદીને તેમાં તેની અવગણના થતી દેખાઇ તેથી એ છઠ્ઠા બાળકના અસ્તિત્વને તદ્દન ભૂલી જવા માગતો હતો અને તે કારણે નંબર "૬" ભૂલી જઇ તેના ભાઇ તરફની ઈર્ષા અને અણગમો વ્યકત કરતો હતો.

જેવું સંખ્યાની બાબતમાં બને છે તેવું શબ્દોની બાબતમાં પણ બને છે. ખાસ કરીને જેઓની જીભ તોતડાય છે, તેમના સંબંધમાં એવું ખાસ દેખાઇ આવે છે. બાર વર્ષની ઉમરનો થયા પછી એક છોકરાની જીભ તોતડાવી શરુ થઇ. કેટલાક દિવસ ગયા પછી હું શોધી કાઢી શકયો કે 'શ' અને 'હ' અક્ષરોથી શરુ થતા શબ્દો બોલતાં તે તોતડાતો. તેનું કારણ શોધવામાં એને આવેલું સ્વપ્ન ખૂબ મદદરૂપ થઇ પડેલુ. "તે કુવામાં પડી ગયો છે અને તેનાથી બહાર નીકળાતું નથી" તેવું સ્વપ્ન એને આવેલું.

૪ વર્તનદોષ

પેન્સિલ છોલતાં કે શાક સમારતાં આપણા હાથે આપણી આંગળી કપાઇ જાય તેમાં આપણી જાતને શિક્ષા કરવાનો આપણો અજ્ઞાત હેતુ છે એમ કહેવામાં આવે તો આપણે તેનો સ્વીકાર કરશું કે? જે વર્તન આપણે કરવું નહોતું તે વર્તન આપણાથી ગમે તેવું નજીવું હોય તો પણ, થઇ ગયું, તેનું કંઈ કારણ તો હશે જ ને! આપણે આપણો બચાવ કરતાં કહીશું કે બેધ્યાન અવસ્થામાં તેવું થઇ ગયું, પરંતુ જરા નિખાલસપણે, જાતને છેતરવાનો પ્રયત્ન કરવાનું તજી દઇ, જો આપણે આપણા આવાં તદ્દન નજીવાં વર્તનો તપાસવાનો પ્રયત્ન કરશું તો પણ તેમાંથી આપણે પોતે આપણા વિષે જે નથી જાણતા તે જાણવાનું મળી રહેશે.

સ્વરક્ષણ કરવું એ માણસનો સ્વભાવ છે. દુઃખને દૂર કરી સુખ મેળવવા એ સતત મથે છે. એને પેન્સિલ છોલતા પોતાની આંગળીને કાપી જીવનને જોખમમા મૂકી સ્વરક્ષણ કરવાની કે સુખ મેળવવાની વૃત્તિથી ઉલટું વર્તન કરવા માટેનું કારણ તો હશે જ ને! તમે વિરોધ કરતાં કહેશો કે આવા નજીવા વર્તનદોષને આટલું બધું મહત્ત્વ આપવાનું હોય કે? જે દાદરથી માણસ ટેવાયેલો હોય તે દાદર ઊતરતાં પગથિયું ભૂલી જઇ ગબડી પડે તો તેવા વર્તનદોષને આપણે વિનાકારણ બેધ્યાનપણે થયેલુ છે એવુ કહી સંતોષ માની લઈશું કે? મનોવિશ્લેષણ તો મુક્ત સાહચર્ય (Free Association) ની પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને તદ્દન નજીવા ગણાતા વર્તનદોષ પાછળ છુપાયેલા હેતુને શોધી કાઢે છે દબાયેલી વૃત્તિને સ્વતંત્ર કરે છે. પરિણામે માણસ પોતેપોતાની જાતને શિક્ષા કરનારાં, જાતને દુઃખ આપનારાં ન્હાનાં કે મોટાં વર્તનો કરતાં અટકે છે.

અગિયાર વર્ષની એક છોકરી કબાટ પર ઉછળી પડેલા રબરના બૉલને સ્ટૂલ પર ઊભા રહી લેવા ગઇ ત્યાં સ્ટૂલ ખસી ગયું ને નીચે પડી ગઇ. નીચે પડતાં તેનો જમણો હાથ ભાંગી ગયો. હાથનું હાડકું સરખું થયા પછી તેનો હાથ સીધો થવો જોઇતો હતો પણ તેમ થયું નહિ એથી બધાને આશ્ચર્ય થયું. આ અરસામાં

તે છોકરીના બાપને શાળાના પ્રિન્સિપાલે મળવા બોલાવ્યા અને તેમની છોકરીએ તેની બહેનપણી પર લખેલો કાગળ વાંચવા આપ્યો. આ કાગળમાં આપણે જેને ગંદુ કહીએ છીએ તેવુ લખેલુ. તે કાગળ તેની બહેનપણીની માના હાથમા ગયો અને તેણે તે વાચી શાળાના પ્રિન્સિપાલ પર મોકલી આપેલો. પ્રિન્સિપાલને પણ આ કાગળ વાંચી ખૂબ સૂગ થઈ આવેલી, એટલું જ નહિ પણ તે છોકરીને શાળામાંથી ઉઠાડી લેવાની તેના બાપને ફરજ પાડી. આ વખતે તે છોકરીનું મનોવિશ્લેષણ કરાવવા તેના બાપ મારી પાસે લઇ આવેલા. હું જોઇ શક્યો કે તે છોકરીની કામજિજ્ઞાસા દબાવી દેવામાં આવી હતી એટલું જ નહિ પણ કામવૃત્તિ અંગેનો પાપનો ખ્યાલ તેને પજવી રહ્યો હતો.

આવેશમાં આવી જઇ બહેનપણી પર કાગળ તો તેણે લખી નાંખ્યો. પરંતુ લખ્યા પછી પોતે બહુ મોટુ પાપ કરી નાખ્યું છે તેવું માની પોતાની જાતને નિંદવા લાગી પાપના ખ્યાલની સાથે શિક્ષાની જરૂરિયાત હંમેશાં જોડાયલી છે. તેથી પાપ કર્યા બદલ શિક્ષા થવી જ જોઇએ તેવું તેના અજ્ઞાન મને નકકી કરી લીધું. તેથી જ્યારે સ્ટૂલ પર ઉભી રહી બૉલ લેતી હતી ત્યારે સ્ટૂલ ખસી ગયું. ખરી રીતે સ્ટૂલ ખસી ગયું નહોતું પણ અજ્ઞાતપણે ખસેડી દીધું અને પોતે નીચે પડી ગઇ.

કાગળ લખવામાં, તેના મનની વૃત્તિને વ્યકત કરવામાં, તેનો જમણો હાથ સાધન તરીકે વાપરવામાં આવ્યો હતો. તેથી તે હાથ કદી તેવું ન કરે તે માટે તેને પણ શિક્ષા થવી જોઇએ, તે પણ અજ્ઞાન મને નિશ્ચિત કર્યું હતું. તેથી સ્ટૂલ ખસેડી નાંખી તેને નીચે એવી રીતે પાડ્યું કે જેથી તેનો જમણો હાથ ભાંગી ગયો. આ આખી ક્રિયા અજ્ઞાત મને નિશ્ચિત કરેલી હતી. તેનો જબ્બર પુરાવો એ હતો કે જ્યારે તેના હાથનું હાડકું બરાબર સાજુ થઇ ગયું હતું ત્યારે પણ તે છોકરી તેનો હાથ સીધો કરી કોઈ પણ ઉપયોગમાં લઈ શકતી નહોતી.

મનોવિશ્લેષણ કરતાં જેમ જેમ તેના મનમાંથી કામવૃત્તિ અંગેનો પાપનો ખ્યાલ ઓછો થતો ગયો અને તેની દબાઇને ગૂંગળાઈ ગયેલી

કામજિજ્ઞાસાને છૂટી કરી ત્યારે તેનો હાથ સીધો થવા લાગ્યો. આ જોઈ તે છોકરીએ તેના બાપને કહેલું, "મારા હાથને તેઓ અડકતા નથી તો પણ સીધો થવા લાગ્યો. કેવી અજબ વાત છે!"

આમ જ્યારે જ્યારે કોઈ અજ્ઞાત કારણ ઉગ્ર બને છે, ત્યારે જ વર્તનદોષ થઈ જાય છે.

ત્રીજે માળે જવું હોય તેને બદલે ચોથે માળે ચઢી જઈએ કે જે સ્ટેશને ઊતરવાનું હોય તેને બદલે આગલા સ્ટેશને ઊતરીએ તેવા વર્તનદોષ પાછળ કોઈ અજ્ઞાત કારણ હશે એવું–તમને લાગે છે ? એક વસ્તુ લઈ જવાની હોય તેને બદલે બીજી જ વસ્તુ લઈ જવાના દાખલા આપણા જીવનમાં ઘણા બને છે. મારા એક દરદીએ તેના જીવનમાં બનેલો એક રમુજી દાખલો મને કહ્યો હતો.

તે એના મિત્રને ઘેર મહેમાન તરીકે ગયેલો. થોડા દિવસ રહ્યા બાદ પોતાને ઘેર પાછા જતી વખતે પોતાની ચંપલો કાગળમાં વીંટી લેવાને બદલે મિત્રપત્નીની ચંપલો લઈ ગયો. તમે એના આ વર્તન-દોષને હેતુ વગરનો કહેશો કે? તમને એમ થશે કે આવા નજીવા વર્તનમાંથી અર્થ શોધી કાઢવાની જરૂર શી છે? તમે કહેશો કે મિત્ર પત્નીની ચપલ ભૂલમાં તે લઈ ગયો અને તેણે તે પાછી મોકલી આપવી જોઈએ.

મારા દરદીએ કહ્યું કે તેની ચંપલો અને તેના મિત્રની પત્નીની ચંપલો બન્ને એક જ રંગની અને એકસરખી બનાવટની હતી તેથી ભૂલ થવાનો સંભવ હતો. આ દલીલ સાચી છે? એક સરખા રંગની અને સરખી બનાવટની હોવા છતાં દરેક માણસ પોતાની ચંપલને બરાબર ઓળખે છે. એથી આવી ભૂલ કોઈ હેતુ વગર ન થઈ શકે એ ચોકકસ છે. ફક્ત એટલું જ કહી શકાય કે તે હેતુ વિષે એ તદ્દન અજ્ઞાત હતો.

મિત્રની પત્ની વિષે તેના મનમાં જે વિચારો આવે તે એ કહે જતો હતો ત્યારે તેના વર્તનદોષ પાછળ છુપાયેલો ગૂઢ હેતુ એક જ વાક્ય મારફતે તેણે વ્યક્ત કરી દીધો. તેણે કહ્યું કે એના મિત્રની પત્ની દેખાવડી, હોશિયાર અને સમજુ છે. 'એવી પત્ની જો એને મળી હોત તો રાતના એને ઝબકી જાગી જવું પડે છે તેવું થાત

નહિ. આ વાક્ય મારફતે ચંપલ બદલી નાંખવાના તેના અજ્ઞાત હેતુને તેણે પ્રગટ કરી નાખ્યો હતો.

વર્તનદોષનો એક દાખલો મારા મિત્રની બાબતમાં બનેલો તે નીચે પ્રમાણે તેણે મને કહ્યો હતો. ટપાલમાં આવેલા કાગળનો જવાબ લખી એક ખિસ્સામાં પોસ્ટ કરવાના અને બીજા ખિસ્સામાં આવેલા કાગળો મૂકી કાગળ પોસ્ટ કરવા ગયો. ત્યાં તેણે આવેલા કાગળો ટપાલની પેટીમાં નાખ્યા અને પોસ્ટ કરવાના કાગળો તેના ખિસ્સામાં રહી ગયા. બીજે દિવસે ટપાલમાં પહેલે દિવસે આવેલા કાગળો પાછા આવ્યા ત્યારે તેને પોતાના વર્તનદોષની ખબર પડી.

કેટલીક વખત વર્તનદોષ થવાનો છે તેની અગમચેતી અજ્ઞાત મન આપણને આપી દે છે. મારી પાસે એક સુંદર ફૂલાવરવાઝ હતું. મને એ બહું ગમતું હતું. એક દિવસ હું તેમાં ફુલ ગોઠવતો હતો. તે વખતે મને વિચાર આવ્યો કે આ તૂટી જશે તો? અને ત્યારપછી જ્યારે હું એને ટેબલ પર મૂકવા ગયો ત્યારે કોણ જાણે શું થયું તે વાઝ નીચે પડયું અને તૂટી ગયું આવો અનુભવ આપણને બધાને કોઈ ને કોઈ વખત થઇ આવે છે આમ થવાનું શું કારણ હશે?

જો મારે એ વાઝને અજ્ઞાનપણે તોડવું ન હોત તો શું એ નીચે પડી જાત ખરુ? પરન્તુ મારે એ વાઝને શા માટે તોડવું હતું? મને તો એ ગમતું હતું કેટલાક દિવસોના મંથન પછી મને દેખાયું કે જે માણસે મને તે ભેટ આપેલું તે માણસ મારી સાથે નજીવા કારણસર ઝગડી પડેલો, આથી મને તેના પર ખૂબ ગુસ્સો આવેલો એનું વાઝ તોડી નાખવાના કારણભૂત તેના પર આવેલો ગુસ્સો હતો જે ગુસ્સો એ માણસ પર મારે ઉતારવો હતો તે ગુસ્સો તેના પર કાઢી ન શકયો તેટલા માટે તેના પ્રતીકરૂપ ફૂલાવરવાઝને મેં વર્તનદોષ કરી તોડી નાખ્યું

ગુસ્સામાં આપણે વસ્તુઓને તોડી નાખીએ છીએ, તેમ જેઓ તરફ આપણને ગુસ્સો હોય છે તેમની ચીજવસ્તુ આપણે સાચવીને રાખતા નથી. જેમના તરફ આપણને પ્રેમ હોય છે તેમની મામૂલી વસ્તુની પણ આપણે ખૂબ સંભાળ રાખીએ છીએ.

આ રીતે આપણે જોઇએ તો જેને આપણે અકસ્માત કહીએ

છીએ તેમાં અજ્ઞાતપણે આપણા પ્રેમ અને તિરસ્કારના ભાવો ગૂંચવાયેલા હોય છે.

મારા એક મિત્રની પત્નીએ કોઈ દાગીનો ખોઈ નાખેલો. આ વાત પત્નીએ જ્યારે ઉદ્દામ ચહેરે પતિને કહી ત્યારે તેનાથી બોલાઈ જવાયું "ભલું થયું ભાંગી જંજાળ."

આવું કેમ બોલાઇ ગયું? કેટલાક કહેશે કે તેનામાં કેટલી બધી અનાસક્તિ છે? પરન્તુ સાચી હકીકત તો એ હતી કે એ દાગીનો તેની કમાઇનો નહોતો. એની સાસુએ તેની દીકરીને પહેરવા આપેલો. સાસુ અને જમાઇને બનતું નહોતું અને તે સાસુ હંમેશાં જમાઇ વિરૂદ્ધ તેની દીકરીને કાંઇ ને કાંઇ કહેતી હતી. જમાઈને સાસુ તરફનો અણગમો હતો. એ અણગમાને તેણે 'અનાસક્તિ' બતાવી વ્યક્ત કર્યો.

આપણા એકેએક આકસ્મિક વર્તનમાં કોઇ આશય હોય છે જ. કેટલાક લોકો કોઇ ખાસ વ્યક્તિને મળવા માટે ઊભા રહ્યા પછી જ્યારે મળે ત્યારે કહે, "ઓહો, તમે અહીંઆં ક્યાંથી!" અને જાણે અકસ્માતથી મળી ગયા હોય તેવો ડોળ કરે છે. તેવું જ જેને આકસ્મિક ક્રિયાઓ કહીએ છીએ તેમા હોય છે.

કેટલીક વખત વર્તનદોષનું પરિણામ ભયંકર આવે છે. એક પતિ-પત્ની વચ્ચે વારંવાર ઝગડો થતો. પતિ ખડુારગામ ગયેલો. ત્યાંથી પાછો આવ્યો ત્યારે તેણે જોયું કે તેની પત્ની બિમાર હતી. ડૉકટરે આપેલી દવાની શીશીઓ પરનાં લેબલ તે જોઇ ગયો.

સાંજના જ્યારે દવા પીવાનો વખત થયો ત્યારે પત્નીએ તેને દવા આપવા કહ્યું. કોણ જાણે કેમ પણ તેણે ચોળવાની દવા પીવા આપી દીધી. બાંઇને તો સ્વાદથી ખબર પડી ગઇ અને તે દવા કાઢી નાખી. ભૂલમાં તેમ થઇ ગયું એમ માની બન્ને જણ તે વાત ભૂલી ગયાં, પરંતુ તમને લાગે છે કે આ વર્તનદોષ અકસ્માત હતો?

આવો એક બીજો દાખલો મને મારા એક દરદીએ કહેલો આ દરદીને એની પત્ની ઓફિસ સિવાય બીજે કયાય પણ એકલો જવા દેતી નહિ. આથી તે માણસ ખૂબ કંટાળી ગયો હતો. એ વારંવાર તેની પત્નીને કહેતો, "મને એકલાને તો કોઇ વાર મારા પુરુષમિત્રોને

તો મળવા જવા દે." ત્યારે તે કહેતી, "હું એકલી શું કરું? હું ક્યાં જાઉં?"

આ બાબત પર દર સાંજે, દર રજાએ ઝગડો થતો.) એક દિવસ રમતમાં તેણે એની પત્નીનો પગ આમળ્યો અને તેમ કરવા જતાં એનાથી કંઈક એવું જોર થઈ ગયું કે પગ મચકોડાઇ ગયો અને ત્યાર પછી તે બાઇ બે મહિના સુધી ઘર બહાર નીકળી શકી નહિ. આપણે કહીશું કે આ અકસ્માત હતો? આપણે કહીશું કે તે પતિએ જાણી જોઇને પગ મચકોડી નાખ્યો? આ બંનેમાંથી એક પણ દલીલ સાચી નથી. રમતમાં પત્ની તરફનો અજ્ઞાત ગુસ્સો એકાએક બહાર ધસી આવ્યો અને તેનાથી જોર થઇ ગયું. અજ્ઞાતપણે તેને તેમ કરવું હતું તેથી જ તેમ થઇ ગયું.

આમ વર્તનદોષની પાછળ ઢંકાયેલા હેતુને શોધી કાઢીએ તો આપણા અજ્ઞાત મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે આપણે જાણી શકીએ અને જો આપણે આપણા અજ્ઞાત મનને જાગૃત અવસ્થામાં લાવી શકીએ તો પછી વર્તનદોષ થવાનું શક્ય નથી અને એમ થાય તો આપણે આપણને તેમજ બીજાઓને ઘણી મુશ્કેલીઓમાંથી ઉગારી શકીએ તેમ છીએ.

૫ વિચિત્ર વર્તન

મનમાં દબાવી દીધેલા ભાવો જે દ્વારા માર્ગ મેળવી લ્યે છે

એક છોકરો ચાબુક વડે ખાટલાના પાયાને મારી રહ્યો હતો. મેં તેને પૂછ્યું: "કોને મારે છે? ત્યારે તેણે કહ્યું, "શેઠને."

ઘેર શીખવવા આવતા તેના શિક્ષકની અટક શેઠ હતી. ગમે તે કારણ હોય પણ તેના આવા લાક્ષણિક વર્તન મારફતે "શેઠ"ને મારવા માટેની થઈ આવેલી વૃત્તિને તે બહાર કાઢી રહ્યો હતો. જ્યાં સુધી મનમા ગુસ્સો ન આવે ત્યાં સુધી આપણાથી બીજાને મારવાનું કે શિક્ષા કરવાનું થઇ શકતું નથી. આ છોકરામાં શેઠ પ્રત્યે ગુસ્સો થઇ આવેલો હોવો જોઇએ. પરંતુ "શેઠ" પર તે ગુસ્સાને સીધી રીતે ઉતારી શકાય તેમ ન હોવાથી "ખાટલાના પાયાને" ચાબુક વડે મારી ઉતારી રહ્યો હતો. "ખાટલાના પાયાને" તેણે "શેઠ"ના પ્રતિક તરીકે ગણ્યું હતું.

આ દાખલા પરથી આપણે જોઇ શકીએ છીએ કે જ્યારે માણસને ગુસ્સો આવે છે ત્યારે, જેના પર અથવા જે કારણે ગુસ્સો આવ્યો હોય તે વ્યક્તિ કે કારણ કરતાં ગુસ્સો ઉતારવાનું વધુ જરૂરી થઈ પડે છે આથી જે વ્યક્તિ પર ગુસ્સો આવ્યો હોય તે વ્યક્તિ ત્યાં ન ન હોય તો પણ તે ગુસ્સો આપ મેળે, અજ્ઞાતપણે કોઇ વિચિત્ર વર્તન કરાવીને બહાર નીકળી જાય છે. આ નિયમનું "ગુસ્સો" બરાબર પાલન કરે છે.

આવાં વર્તન માટેનો આપણે પહેલેથી વિચાર કરતા નથી. આપોઆપ તેવાં વર્તન થઈ જાય છે. વર્તન કરતી વખતે આવાં વર્તન પાછળ કોઇ હેતુ રહેલો છે તેનો ખ્યાલ સરખોય આપણને હોતો નથી. તેથી તેવાં વર્તન કરતી વખતે અથવા કોઈ બીજુ કરતું હોય ત્યારે આપણે તેનો સામાજિક કે નૈતિક દ્રષ્ટિએ વિરોધ કરતા નથી.

જ્યારે આ છોકરો ખાટલાના પાયાને ચાબૂક વડે મારી રહ્યો હતો ત્યારે તેને ખબર નહોતી કે તે એ વર્તન શા માટે કરી રહ્યો હતો. એ વર્તન તે પોતાને માટે જ કરવા ખાતર કરી રહ્યો હતો. જ્યારે મેં તેને અણધાર્યો સવાલ પૂછયો ત્યારે અજ્ઞાતપણે તેનાથી કહેવાઈ જવાયુ "શેઠને."

નિર્દોષ, અહેતુક ગણાતાં આવાં વર્તનો નિશ્ચિત કરનાર અજ્ઞાત વિચારો હોય છે.

મનોવિશ્લેષણ કરાવતી એક બાઈએ મને કહ્યું: "તેની રાહ જોતી હું એટલી કયાંય સુધી ઊભી રહી, આખરે હું મનમાં ધૂંધવાવા લાગી અને મેં મારી આંગળી પરની ચામડી ઊતરડી નાખી." આટલું કહી જે આંગળી પરની ચામડી ઊતરડી નાખી હતી તે તેણે બતાવી. આમ કરવાનું કારણ શું? ધાર્યા કરતાં લાંબો વખત રાહ જોવી પડી તેથી? એને ગુસ્સો તો આવેલો રાહ જોવરાવનાર પર છતાં ચામડી ઊતરડી નાખી પોતાની આંગળીની. શા માટે? રાહ જોવાની ધીરજ ખૂટી ગઈ ત્યારે આવું બન્યું. આ બાઈના જીવનમાં "રાહ" શબ્દ બહુ અગત્યનો છે.

આઠ આઠ વર્ષ થયાં એક માણસ તેની સાથે લગ્ન કરવાના નિશ્ચય પર આવી શકતો નથી. બન્ને વચ્ચે પ્રેમ છે એટલે તે પેલા માણસને તજી પણ શકતી નથી. આઠ વર્ષ રાહ જોઈ અને હજી કેટલાં વર્ષો રાહ જોવી પડશે એ એનો મૂંઝવતો પ્રશ્ન છે. ચીઢમાં ને ચીઢમાં તેણે રાહ જોતાં જોતાં ચામડી ઊતરડી પણ તેને ખબર નહોતી કે તે એવું શા માટે કરી રહી હતી. મનોવિશ્લેષણ મારફતે એ જોઈ શકી કે ચામડી ઊતરડી નાખી તે પોતાની જાતને "રાહ જોવી પડે" તેવી પરિસ્થિતિમાં મુકવાને માટે શિક્ષા કરી રહી હતી.

નજીવું ગણાતું છતાં રહસ્યથી ભરેલું એક મારા દરદીનું વર્તન માણસના મન વિષેની ઊંડી સમજ આપે તેવું છે. આ બાઈ જ્યારે ૧૦ કે ૧૨ વર્ષની હતી ત્યારે તેની સાવકી મા બીજા છોકરાંઓ સાથે રમવા જવા દેતી નહિ અને ઘરનું કામ કરાવતી. આથી તેના મનમાં ખૂબ ગુસ્સો થઈ આવતો. પરંતુ તેની પરાધીન અવસ્થા એને થતો ગુસ્સો કાઢવા જેટલો અવકાશ આપતી નહિ. પરિણામે એને પણ

ખબર ન પડે તેમ "કણેક બાંધતી વખતે મીઠું નાખવાનું ભૂલાવી દઈ" ગુસ્સો બહાર નીકળી આવતો. મીઠું નાખવાનું ભૂલી જતી તેથી તેના બાપા વઢતા, મારતા, છતાં ય તે ભૂલી જતી.

આ બાઇએ મને કહ્યું, 'મારૂં મગજ એવું હતું કે હું ભૂલી જતી' પરંતુ વધુ મનોવિશ્લેષણ થતા એને સમજાયું કે તેના મગજમાં એવી કોઇ ખોડ નહોતી. "મીઠું નાખવાનું ભૂલી જવાના" વર્તન મારફત એની સાવકી મા તરફનો ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે તે કાઢી રહી હતી. તેમ થઇ જતું તેથી-તેના બાપનો ગુસ્સો એને વહોરવો પડતો. આથી અજ્ઞાતપણે તેણે વિચાર્યું કે માર ખાવા છતાં "મીઠું નાખવાનું ભૂલી જઇશ તો આખરે તેઓ મને કણેક બાંધવાનું કહેશે નહિ." કારણ કે બાપાને મીઠા વગરની રોટલી ભાવતી નહિ. નાનું દેખાતું આ વર્તન કેટલું બધું ગુંચવણ ભરેલું છે?

કેટલાક લોકોને નખ કરડવાની જરૂર પડે છે. દાંત વડે નખને કાપી નાખવાથી કોઇ જાતનું દુઃખ થતું નથી તેથી એને મહત્ત્વનું ગણવામાં આવતું નથી. પરંતુ નખ કરડનારને તેમ કરવાની મના કરીએ તો પણ તેમનાથી રોકી શકાતું નથી તેઓ કહે છે કે એમની મરજી ન હોવા છતાં તેમનાથી નખ કરડાઇ જવાય છે, અને કોઈ લક્ષ ખેંચે તો "અજાણપણે તેમ થઇ ગયુ" એવું કહે છે. આ વાત સાચી છે કારણ કે નખ કરડવાની ઇચ્છા ન હોવા છતાં અજ્ઞાત જરૂરિયાતને કારણે તેમ થઇ જાય છે. તમને લાગશે કે નખ કરડવામાં અજ્ઞાત જરૂરિયાત હોય એ કેવું વિચિત્ર છે? એવી તે કંઇ જરૂરિયાત હોઇ શકે?

આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાક ગુસ્સામાં આવે છે ત્યારે દાંત કચકચાવે છે, બચકાં ભરે છે કે વસ્તુઓ દાંતથી તોડી નાખે છે આમ મનમાં થતો ગુસ્સો વ્યક્ત કરવાને માટે દાંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે ગુસ્સામાં આવેલો માણસ નહોર ભરે છે આમ ગુસ્સામાં આવેલો માણસ જરૂર પડે નખ અને દાંત બેઉને ગુસ્સો કાઢવામાં ઉપયોગ કરે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે જેને હાથ નથી, જે બોલી શકતા નથી તેવાં પ્રાણીઓ નખ અને દાંતને બીજાનો નાશ કરવામાં ઉપયોગ કરે છે.

આ રીતે જોઇએ તો નખ કરડનાર વ્યક્તિ "પોતાના નખને" અજ્ઞાત મનમાં અન્ય વ્યક્તિ તરીકે ગણી પોતાના દાંતથી તેનો વિનાશ કરે છે. આવા નિર્દોષ ગણાતા વર્તન મારફતે એકસાથે બે ફાયદા મેળવવામાં આવે છે. જે વ્યક્તિનો વિનાશ કરવા જેટલો ગુસ્સો તેનામાં છે તે ગુસ્સો એ વ્યક્તિ પર કાઢે તો તેવું દુષ્કૃત્ય કરવા માટેનો એને ડંખ લાગે, તેમાંથી નખ કરડીને તે બચી જાય છે. જ્યારે બીજી બાજુ મનમાં ભરાયેલો ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે બહાર નીકળી જાય છે અને મનનો ભાર હળવો બને છે. પરંતુ આડકતરી રીતે નિકળેલો આ ગુસ્સો પોતાનું ધ્યેય પ્રાપ્ત કરતો ન હોવાથી વારંવાર ભરાય છે. અને તેથી નખ કરડવાનું અટકતું નથી.

એવા કેટલાક માણસો છે, જેમને ગુસ્સો દબાવી દેવો પડે છે તેઓ નખ કરડવાના કહેવાતા નિર્દોષ, અહેતુક વર્તન મારફતે તે બહાર કાઢી નાખે છે.

મારી એક દરદી બાઈએ મને કહેલું કે નખ કાપવા માટે તેણે કદી કાતર વાપરી નથી. મનોવિશ્લેષણથી મળી આવેલું કે તેની મા પરનો ગુસ્સો આ રીતે કાઢી રહી હતી. બીજી એક બાઇએ કહેલું કે તેના નખ ઊગ્યા હોય તેવું તેણે કદી જોયું જ નથી તેના બાપ પરનો ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે તે કાઢી રહી હતી. જ્યારે ત્રીજી એક બાઇને નખ કરડવા જતાં પોતાની આંગળીના ટેરવાની ચામડી કરડાઇ જવાતી. આ બાઈ તેના માબાપ અને બ્હેન ત્રણે પરનો ગુસ્સો ઉતારતાં અજ્ઞાતપણે ટેરવાની ચામડી કરડી ખાઈ પોતાને પણ શિક્ષા કરી રહી હતી.

આંતરિક મૂંઝવણને કારણે અજ્ઞાતપણે બનતા સામાન્ય પ્રસંગોમાંનો એક પ્રસંગ અહીં આપી શકાય તેમ છે. ઘણાં બાળકો વસ્તુઓને ઘર બહાર ફેંકી દે છે. બાળક પોતે કે માબાપ આ વર્તન કયા કારણે થાય છે તે વિષે અજાણ હોય છે.

આવો એક છોકરો ચહાના કપરકાબી, વાડકીઓ, ચમચા વગેરે બહાર નાખી દેતો. આથી તેના માબાપ તેનાથી ખૂબ કંટાળી ગયા અને તેની ૭ વર્ષની ઉમરે બોર્ડિંગમાં મૂક્યો. ત્યાં ગયા પછી થોડા દિવસમાં જ તેની જીભ તોતડાવા લાગી. આથી જ્યારે તે છોકરો

રજાઓમાં ઘેર આવ્યો ત્યારે મનોવિશ્લેષણ કરાવી સારો કરવા માટે મારી પાસે લઇ આવ્યા.

આ છોકરાને તેનાથી બે વર્ષ મોટી એક બહેન હતી, તેના તરફ એને ખૂબ ગુસ્સો હતો. આ ગુસ્સાને કારણે તેની બહેન ઘરમાંથી જતી રહે તેવી ઇચ્છા તેના મનમાં થઇ આવેલી પરંતુ એ ઇચ્છાનો અમલ થઇ શકે તેવી સ્થિતિમાં ન હોવાથી નાની વસ્તુઓ તે ઘર બહાર ફેંકી દઇ બહેનને 'ફેંકી દેવાની' ઇચ્છાને વ્યકત કરતો.

બહેન તરફ ગુસ્સે થવાનું મહત્ત્વનું કારણ એ હતું કે તેની મા, જે કહે તે બધું જ તે છોકરી કરતી, જ્યારે આ છોકરાથી થતું નહિ. આથી મા હમેશાં "બહેન"ની સાથે સરખામણી કરી તેને ઉતારી પાડતી. ઉપરાંત એક બીજું અગત્યનું કારણ પણ હતું. ભણવામાં છોકરી મહેનતુ અને હોશિયાર હતી, જ્યારે છોકરો રમતિયાળ હતો. તેથી અભ્યાસમાં પાછળ પડી ગયેલો. એટલે એની મા આખો દિવસ તેને ટોકયા કરતી. આ કારણે તેને તેની બહેન અને મા બન્ને પર ગુસ્સો હતો.

એની મા સ્વભાવે બહુ ચીકણી હતી દરેકે દરેક બાબતમાં પૂર્ણતા જોઇએ. જરા પણ ખામી જુએ તો સહન કરી શકતી નહિ અને ચિઢાઇ જતી. આ કારણે તે છોકરાએ જ્યારે વસ્તુઓ બહાર ફેંકી દેવા માંડી ત્યારે તેની મા ખૂબ ગુસ્સે થવા લાગી. પરિણામે તે છોકરાને ઘર છોડવું પડયું. બોર્ડિંગમાં મોકલી દેવા રૂપે તેને શિક્ષા થઇ તે કારણે ગુસ્સો કાઢવો જોઇએ કે ન કાઢવો જોઇએ તેવી મૂંઝવણને પરિણામે અજ્ઞાતપણે જીભ તોતડાવી શરૂ થઇ.

આમ જો આપણે જોઇએ તો દેખાય તેમ છે કે અંદરની મૂંઝવણ ટાલવવાને માટે થતાં વર્તનો માટે શિક્ષા કરવામાં આવે કે બીજા કોઇ ઉપાયથી રોકવામાં આવે તો બાહ્ય ચિન્હો બદલાઇ જાય છે. આ દાખલામાં વસ્તુઓ ફેંકી દેવાનુ અટકાવતાં, તોતડાવાનું શરૂ થયું. આથી સમજાશે કે મોટી ઉમરના માણસમાં કે નાની ઉમરના બાળકમાં જે વર્તન દેખાય તેને દબાવી દેવાથી વિધાતક પરિણામ આવે છે.

આપણને ઘણાને ચોરની બીક લાગે છે. પરંતુ એક બાઇને ચારે બાજુ દરવાજા બંધ કરી દે, તો પણ ચોર પાછળથી આવી આક્રમણ કરશે તેવી દહેશત રહેતી. તેથી તે ઊંઘી શકતી નહિ અને તેની ગભરામણનો પાર નહોતો.

મનોવિશ્લેષણથી તેની માનસિક સારવાર શરૂ કર્યા પછી તેણે મને કહ્યું કે તેના પતિના મિત્રની સાથે તે પ્રેમમાં હતી. પતિની ગેરહાજરીમાં તેણે પેલા માણસને જરા છુટ લેવા દીધી પણ તેમ કરવા જતાં તેનું મન તેને ડંખવા લાગ્યું.

સામાજિક અને નૈતિક રીતે તેણે ખોટું કર્યું હતું તેમ તેને લાગતું હતું છતાં તેની વૃત્તિ તેને પેલા મિત્ર તરફ ખેંચી જઇ રહી હતી.

તે પોતે જ પોતાની વૃત્તિથી ગભરાવા લાગી અને એ વૃત્તિ જોરમાં આવી જઇ તેની મરજી નથી તેવું વર્તન તેની પાસે કરાવી બેસશે તો કૌટુંબિક જીવનની સલામતીના ભૂકકા થઇ જશે તેની પણ એને બીક હતી.

ખરેખર તો તેને પોતાની વૃત્તિની બીક હતી. પેલા માણસ સાથે પ્રેમ કરવાની તેની ઇચ્છા હતી. એ ઇચ્છાને તેણે જોરથી દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કર્યો પરંતુ આપણા મનોબળ કરતાં વૃત્તિ હમેશાં બળવાન હોય છે તેની તે વૃત્તિ સાથે કેમ કામ લેવું તે તેને સમજાયું નહિ અને એની સ્થિતિ વ્યથ બની ગઇ.

પોતાની વૃત્તિને એક બાજુથી જ્યારે તે સામાજિક તથા નૈતિક ભયને કારણે દબાવી રહી હતી ત્યારે બીજી બાજુ તે વૃત્તિ પોતાનો સંતોષ મેળવવા બહાર આવવા મથી રહી હતી. વૃત્તિને દબાવવામાં તેનો સ્વાર્થ હતો. વૃત્તિને સંતોષવામાં છૂટકારો હતો. આમ તેના મનમાં બે ભાવ એકસાથે ક્રિયાત્મક બનેલા. ત્યારે શું કરવું? તેના મનમાં શું થઇ રહ્યું હતું તે તેનાથી કહી શકાય તેમ નહોતું. તેની વૃત્તિ તેની અરધી મરજી વિરૂધ્ધ તેની પર પાછળથી આક્રમણ કરી પેલા માણસ પાસે જવા ધક્કો મારી રહી હતી. આથી તે ગભરાઇ ગઈ અને તે ગભરાટને "પાછળથી ચોર આક્રમણ કરશે" તે ભય બતાવી વ્યક્ત કર્યો.

જ્યારે મેં સમજાવ્યું કે ચોરનો ભય એ ખરેખર તેની વૃત્તિનો ભય હતો ત્યારથી તેનો ભય દિવસે દિવસે ઓછો થવા લાગ્યો.

આમ આપણે સમાજમાં જોઈએ તો ઘણા માણસો પોતાની આંતરિક મૂંઝવણ એવાં વર્તનો દ્વારા વ્યક્ત કરે છે, કે જેનો અર્થ સામાન્યપણે સમજી શકાય તેવો નથી હોતો. એવાં વર્તનો પાછળ કોઈ માનસિક હેતુ હોય છે તેવો વિચાર સરખોય આપણને આવતો નથી. મનોવિશ્લેષણ આવાં વર્તનો પાછળનાં કારણો શોધી કાઢી માણસને તેમાંથી મુકત કરવામાં સહાયરૂપ બને છે એને પરિણામે માણસ વધારે સુખી અને કુશળ બની શકે છે.

૬ વર્તનો કરવાની ખાસિયત

મનની વાત બોલી દેતાં આંગળાં—

એવા ઘણા માણસો આપણે જોઈએ છીએ, જેમને અમુક જાતના વર્તનો કરવાની ખાસિયત હોય છે કેટલાક લોકો વાત કરતા કરતા ખમીસ કે કોટના બટન સાથે રમ્યા કરતા હોય છે, કેટલાક માથાના વાળની લટ સાથે રમતા હોય છે, કેટલાક કપડાના છેડાને મસળ્યા કરતા હોય છે, કેટલાક ચાવીની સાકળી ગોળ ગોળ ફેરવ્યા કરતા હોય છે, તો કેટલાક પગને, જમીન સાથે સંગીતનો લય મેળવતા હોય તેમ, ડોલાવતા હોય છે

એવા નજીવા વર્તનો કરવાની ખાસિયત પાછળ પણ કોઈ કારણ હોવુ જોઈએ કારણ કે એક સ્થળે ઊભા હોઈએ ત્યાથી ચાલવાનો વિચાર આપણે કરીએ નહી ત્યા સુવી પગ ઉપડી શકતા નથી એટલે કે પગને ઉપડવાનુ કહીએ નહિ ત્યાસુવી પગ એ ને એજ સ્થળે રહે છે

આ પરથી આપણે કહી શકીએ કે તદ્દન નજીવુ કહેવાય તેવુ વર્તન પણ વિચાર વગર કે માનસિક ક્રિયા વગર શકય નથી ફક્ત તફાવત એટલોજ પડે છે કે વિચાર આપણે પોતે કર્યો કે વિચાર આપણને આવ્યો, એટલે કે આપણને ખબર ન પડે તેમ અજ્ઞાતપણે વિચાર આવી ગયો હોય

આ પરથી સહેજે સમજી શકાય તેમ છે કે માણસનુ કાઈપણ હલનચલન તે કરવા માટેના વિચાર વગર શકય નથી એક બહુ જ મામૂલી દાખલો લઈએ મારા મિત્રથી થઈ જતા એક વર્તનનુ મે બારીકાઈથી નિરીક્ષણ કર્યુ છે વાત કરતા કરતા પાસે પડેલું છાપુ હાથમા લઈ એક ખૂણા પરથી ફાડી ત્રિકોણ ટુકડા હાથમ લઈ તેને ગોળ ગોળ વિટી લાકડી જેવુ બનાવી બન્ને હથેળી વચ્ચે રાખી, હાથને આગળ પાછળ લઈ જાય છે આમ થોડીવાર રમ્ય

પછી અને ગોળ બૉલ જેવું બનાવી આંગળી અને અંગુઠા વચ્ચે ગોળગોળ ફેરવી બહાર ફેંકી દે છે.

આ આખુ વર્તન કરતી વખતે તે વાતો, ચર્ચા, કરી રહેલો હોય છે. આપણે એમ કહીશું કે આ વર્તન તે કોઇ હેતુ વગર, કોઇ ધ્યેય વગર, કર્યા કરે છે? આવુ વર્તન તેને કરવું પડે છે એજ બતાવે છે કે તેના અજ્ઞાત મનમાં એવું કંઇક છે, જેને આવા ખાસ વર્તન મારફતે બહાર નીકળી જવાની જરૂરિયાત ઊભી થઇ છે. કાગળને ફાડી, ગોળ ગોળ વીટી બે હાથ વચ્ચે દમાવ્યા પછી, બૉલ જેવું બનાવી દઇ બે આંગળી વચ્ચે ફેરવતા ફેરવતા બહાર ફેંકી દે છે, કોઇને ફાડી નાખી ફેંકી દેવાની તેની વૃત્તિ આ નિર્દોષ ગણાતા વર્તન મારફત નીકળી આવતી તો નહિ હોય?

આ છોકરી ઓસીકા સાથેની રમત કરી અને આંગળાં મસળીને એવી જાતનો સંતોષ મેળવી રહી હતી કે જે સીધી રીતે મેળવતાં તેનુ મન ડંખે તેમ હતું. દુષ્કૃત્યનો ડંખ ન લાગે તે માટે તેના અજ્ઞાત મને તેને આ સ્હેલો રસ્તો સૂઝાડયો હતો.

જ્યાંસુધી તે એવી સ્થિતિએ ન પહોંચે કે જ્યારે કામ સંતોષ મેળવતાં તેને ડંખ ન લાગે ત્યાંસુધી તેનાથી આવું કે આવી જાતનું કોઈ બીજું વર્તન થયાજ કરવાનું આવીજ જાતનું વર્તન એક યુવાન છોકરીથી થયા કરે છે. મોટે ભાગે તે ખાટલા પર પડી રહે છે અને બધીજ વખત ઓસીકાની અંદરના રેશમી રૂને લખોટી જેવું બનાવી આંગળાં વચ્ચે ગોળ ગોળ ફેરવ્યા કરે છે. ઓસીકું ન હોય તો તે એક હાથથી બીજા હાથનાં આંગળાં વાળ્યા કરે છે કે મસળ્યા કરે છે.

મનોવિશ્લેષણમાં એવું મળી આવ્યું કે તેની આ જાતની રમત મારફતે તે તેનો કામ સંતોષ મેળવી રહી હતી. કામ સંતોષ એટલે સ્પર્શસુખ.

(મારો એક દરદી બસ કે ટ્રામમાં જતાં ટિકિટ લીધા પછી, ટિકિટમાં બે ટુકડા કરી નાખતો. એક ટુકડો ખિસ્સામાં મુકી દેતો અને બીજા ટુકડાના ઝીણાઝીણા ભાગલા કરી બહાર ફેંકી દેતો. નિર્દોષ જણાતી આવી ક્રિયાનું મનોવિશ્લેષણ કર્યા વગર તેનું રહસ્ય સમજવું અશકય છે. આ માણસને એના ઘરમાં એના બાપા સિવાયના બધાજ, એની

મા, ભાઇ, બહેનો પર ખુબ ગુસ્સો દબાયેલો હતો. ટિકિટનાં બે ટુકડામાંનો એક ટુકડો તેના બાપનુ પ્રતિક બનતો અને તેને તે સાચવી રાખતો. જ્યારે બીજો ટુકડો જેના તે ઝીણા ઝીણા ટુકડા કરતો, તે બધા તેની મા, ભાઇ, બહેનો હતાં, જેને તે ગુસ્સાને કારણે એના જીવનમાંથી અદૃશ્ય થઇ જાય તેવું ઇચ્છતો હતો. તેના ઘરની પરિસ્થિતિ આ હકીકતની સત્યતા વિષેની સાબિતી હતી.

ઘણા માણસો હાથમાં સળી લઈ તેના ટુકડા કર્યા કરે છે. શા માટે? આમ કરીને તેઓ કોઇ વ્યક્તિ પરનો ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે કાઢતા હોય છેજ.

સામાજિક દૃષ્ટિએ આવાં વર્તનો લાભદાયક છે. કારણ કે મનમાં દબાવાયેલી વૃત્તિઓ આવાં નિર્દોષ વર્તનો મારફત નીકળી જઇ વધુ નુકસાન થતું અટકાવે છે. મનોવિશ્લેષણની દૃષ્ટિએ આવાં વર્તનોનો અભ્યાસ વધુ અગત્યનો છે. કારણ કે માણસ પોતાની મેળે જે કરી શકતો નથી તે તેનાં આંગળાં ને હાથનાં વર્તનો મારફત કરી દે છે. ફ્રોઇડે કહ્યું છે: when lips are mute fingers begin to tell (જ્યારે ઓઠ ચુપ થઈ જાય છે ત્યારે આંગળીઓ કહેવાનું શરુ કરે છે.) આવા વર્તનો મારફતે મનમાં જે જે દબાયેલુ હોય છે તે યાદ કરાવી બહાર કાઢી, જેનો સામનો કરતાં ગભરાટ થાય છે, તેનો સામનો કરવાની તાકાત લાવી શકાય છે.

આમ આપણે જોઇએ તો માણસ તેના દરરોજના જીવનમાં એવાં ઘણાં વિલક્ષણ વર્તનો કરે છે, જેમાં આપણે કોઈ ખાસ અર્થ જોતા નથી, અથવા તેવાં વર્તનોને વિચિત્ર ગણતા નથી.

મારા એક દરદીને વાંચવા આપેલી ચોપડી લાવવા મેં કહેલું જ્યારે તે આવ્યો ત્યારે મેં તેની પાસે ચોપડી માગી અને તે કાંઇ પણ જવાબ આપે તે પહેલાં તેની જીભ મોં માં બહાર નીકળી ગઇ અને પછી શરીર હલાવી નાંખતાં કહ્યું "હું તો ભૂલી જ ગયો?"

મનુષ્યના વર્તનના અભ્યાસી તરીકે આ નાનું વર્તન અર્થ વગરનું હતુ, તેમ આપણે કહી શકીએ નહિ અને ઘણાં એવાં સ્ત્રીપુરૂષો છે, જેમના પોતાનાથી આમ જીભ બહાર નીકળી જાય છે છતાં તેમને ખબર નથી હોતી તો અજ્ઞાતપણે માણસથી જીભ બહાર શા માટે

નીકળી જાય છે? જીભ બહાર કાઢીને અજ્ઞાતપણે તે સામેની વ્યક્તિને એમ કહેવા માગે છે કે જુઓ મારી જીભ, મેં કોઇ ગુનો કર્યો નથી. એટલે કે જ્યારે જીભ બહાર કાઢવામાં આવે છે ત્યારે તે વ્યક્તિ પોતાની નિર્દોષતા સાબિત કરવા માગે છે. જે કુટુંબમાં છોકરાંઓ પર વારંવાર શક લાવવામાં આવે છે તેવા કુટુંબમાં ઉછરેલા છોકરા છોકરીઓમાં આવું વર્તન જોવા મળે છે અને ખાસ કરીને મોટા ભાગે સ્ત્રીઓ આવું વર્તન કરતી હોય છે.

આમ જેને આપણે બિનજરૂરી વર્તન ગણીએ છીએ તે અજ્ઞાત દૃષ્ટિએ અગત્યનું છે. કારણ કે તેવા વર્તન મારફતે તે વ્યક્તિમાં પોતાનું નિર્દોષપણું જાહેર કરવા કેટલી બધી ચિંતા ભરેલી છે તે દેખાઈ આવે છે.

કેટલાક માણસો બેઠા બેઠા કાગળમાં લીસોટા દોરતા હોય છે અને તેમાંથી અવનવી આકૃતિઓ બનાવે છે. અજ્ઞાતદૃષ્ટિએ આ દરેક આકૃતિમાં કોઇ અર્થ છુપાયેલો હોય છે. કેટલાક માણસો મૂછો પર હાથ ફેરવ્યા કરે છે. તમે પૂછશો, "એવાં પણ નજીવાં વર્તન મારફતે શું દબાવાયેલી વૃત્તિઓ બહાર નીકળી આવે છે?" એમ થાય છે એટલું જ નહિ પણ પોતે અંદર કેવા છે તે આવાં વર્તનથી કહી દે છે. મૂછો પર હાથ ફેરવવાની જરૂરિયાત બતાવી આપે છે કે તેને પોતાને પોતાના બળ વિષે વિશ્વાસ નથી. પોતે દુર્બળ હોવા છતાં દુર્બળ નથી તેવું પોતાની જાતને માટે સાબિત કરવાને તેને આમ કરવું પડે છે.

પોતાના વાળ વેરાઇ ગયા છે એમ માની કેટલાક માણસો ખિસ્સામાંથી કાંસકો કાઢી બસ, ટ્રેન, ટ્રામ, કે રસ્તા પર ગમે ત્યાં વાળ ઓળે છે. શા માટે? અજ્ઞાતપણે તેવા માણસો દુષ્કૃત્યના ડંખથી પીડાતા હોય છે. અને વાળને સરખા કરી (જીવનને સરખું કરી) મનનો ડંખ ઓછો કરવાની જરૂરતને પુરી પાડે છે. તેવી જ રીતે કેટલાક માણસો વારંવાર કપડાંની ગડી સરખી કરતા હોય છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ સાડીના છેડાને વારંવાર સરખો કરે છે. એની પાછળ પણ આ જ અજ્ઞાત હેતુની પ્રવૃતિ હોય છે.

આપણે ત્યાં "જેવા આચાર તેવા વિચાર" એવી કહેવત છે અને અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે: "Action speaks louder than words'?' એટલે કે જે કહેવાનું હોય તે શબ્દો કરતાં વર્તન મોટા અવાજે કહી દે છે મતલબ કે માણસના મનના ઊંડાણમાં. ચાલતી ક્રિયાઓ ભાષા કરતા વર્તન મારફતે વધુ સ્પષ્ટ રીતે વ્યક્ત થાય છે.

એક સ્ત્રી, જ્યારે જે વિષય પર વાત, ચર્ચા કે વિચાર સમ્ખોયે કરવો નથી તેવા વિષય પર આવી પડે છે ત્યારે તેના ઢીંચણના ઉપલા ભાગ પર હાથથી ટપલીઓ મારે છે અને જ્યારે જ્યારે તે તેમ કરતી ત્યારે હું સમજી જતો કે તેના મનમાં તે કંઇક રોકી રહી હતી. એવી જ રીતે બીજી એક સ્ત્રી સૂકી ખાંસી ખાયા કરતી. જ્યારે જ્યારે તેનાથી સૂકી ખાસી ખવાઇ જતી ત્યારે હું સમજી જતો કે તે તેના મનમાં કઇંક દબાવી રહી હતી.

ઘણી વખત માણસ પોતે જે વિષે અજ્ઞાત હોય છે અથવા પોતાને જે કહેવું હોય છે તે કહી શકતો નથી ત્યારે લીસોટા મારફતે કહી દે છે. તેવા લીસોટા મારફતે મનમાં દબાઈ ગયેલા અજ્ઞાત ભાવ-ભય, ચિંતા, ક્રોધ, કામ વગેરે વ્યક્ત થાય છે. મારો એક દરદી આમ લીસોટા દોરી રહ્યો હતો ત્યાં એકદમ જોરથી ચોકડી કરી પેન્સિલ પછાડી મૂકી દીધી. આ જોઇ કોઇ પણ વિચાર તે કરે એ પહેલાં એકદમ અણધાર્યો પ્રશ્ન મેં તેને પૂછ્યો "શું થયું?" અને તેનાથી બોલી જવાયું: "મારાથી એ નહિ થાય."

આ સાંભળી હુ ચુપચાપ બેસી રહ્યો તે પણ જાણે ઊંડા વિચારમાં પડી ગયો હોય તેમ બોલ્યા વગર હાથ મસળતાં બેસી રહ્યો. જાણે કોઇ અજ્ઞાત શક્તિ જે બહાર આવવા મથતી હતી તેને તે રોકી રહ્યો હતો. જ્યારે તેનાથી ન રહેવાયુ ત્યારે તે બોલ્યો "તમને ખબર છે, હું લીસોટા દોરી રહ્યો હતો ત્યારે તેમાં એક આકૃતિને મેં કલ્પી અને મારા મનમાં ગંદો વિચાર આવ્યો હું ગભરાઇ ગયો અને ચોકડી મારાથી થઈ ગઇ હું એવું કેમ કરી શકું?" કોઇ પણ જાતની જિજ્ઞાસા બતાવ્યા વગર, તેણે જે કહ્યું તે મેં સાંભળી

લીધું અને મને સમજાયું કે જે વૃત્તિને તેના મનમાં તે દબાવી રહ્યો હતો તે વૃત્તિ લીસોટામાં વ્યક્ત થયેલી જોઇ તે ગભરાઇ ગયો

બાળકો અને લીસોટા

બાળકો લીસોટા દોરે છે. આપણે તેને તેમ કરતાં રોકીએ છીએ. સાચી હકીકત તો એ છે કે લીસોટા મારફતે વ્યક્ત કરતાં ગભરાટ થાય તેવા ભાવો બહાર નીકળી જાય છે તેથી તેને તેમ કરવા દેવું જોઇએ. આપણે ઘરમાં તેમજ શાળાઓમાં બાળકને લીસોટા દોરવાની સગવડ કરી આપવી જોઇએ. તેમ કરવાથી બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો થાય છે.

માણસનું માનસિક વલણ તેના હાવભાવ મારફતે વ્યક્ત થાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાક લોકો નીચલો હોઠ બહાર કાઢી કે નાક મચકોડી પોતાનો અણગમો વ્યક્ત કરે છે. એવી જાતનાં વર્તનો મારફતે માણસો પોતાના મનના ઊંડા ભાવ વ્યક્ત કરે છે. મારો એક દરદી અદબ વાળી બંને હાથને કોણીએ ટેકવી આરામ ખુરશી પર બેસી રહેતો. આ વર્તન પાછળ તેના જીવનમાં જે નિરાશા, જે નિરાધારપણું, જે નિષ્ફળતા અનુભવી તદ્દન નિષ્ક્રીય બની જવા માટેનું વલણ રાખી રહ્યો હતો તે દેખાઇ આવેલું.

તેવી જ રીતે એક બીજો દરદી આરામ ખુરસી પર પડયા પડયા મનમાં જે વિચારો આવે તે બોલ્યે જતાં બન્ને હાથ ખુલ્લા રાખી ઊંચા નીચા કરતો. ખુલ્લા હાથ રાખવો પાછળ જીવનમાં મળેલી નિષ્ફળતા તે વ્યક્ત કરી રહ્યો હતો: ત્યારે બીજો દરદી અંગુઠો ટટ્ટાર રાખી આમતેમ ફેરવ્યા કરતો હતો તે મારફતે પોતે કશું જ કરવાને લાયક નહોતો એમ વ્યક્ત કરતો. એવો જ એક દરદી વાત કરતાં, પોતાના બંને હાથ એકબીજા સાથે મસળ્યા કરતો હતો.

મેં એને પુછ્યું: હાથ મસળવા પડે છે ખરૂં?

અને તરત જ તે બોલી ગયો: 'ના' અને પછી પોતાના હાથ જોવા લાગ્યો તો તેણે પોતે જ જોયું કે તે હાથ મસળી રહ્યો હતો. જ્યારે મનોવિશ્લેષણથી તે જોઇ શકયો કે કામવૃત્તિ એ પાપ છે તેવાં તેના ખ્યાલથી એને જે "પાપનો ગભરાટ" થઇ રહ્યો હતો તે

તેના આવા વર્તન મારફતે વ્યકત કરી રહ્યો હતો. આ ઉપરાંત બીજાના આધારની તેની જરૂરિયાત પણ તે વ્યકત કરી રહ્યો હતો.

બીજો એક દરદી રસ્તામાં ચાલ્યો જતો હોય ત્યારે જે કોઈ મોટર ઊભી હોય તેના પેટ્રોલ નાખવાના કાણા પરના ઢાંકણાને અડયા વગર તેનાથી રહેવાતું નહિ. અડી રહ્યા પછી તેને કોઈ ચોર ધારશે તેવો ખ્યાલ મનમાં આવી જતો મનોવિશ્લેષણથી દેખાઈ આવ્યું કે તેની દબાઇ-ગયેલી કામજિજ્ઞાસા અને તેને અંગેનો પાપનો ખ્યાલ એ બન્ને તેના આવા વર્તન મારફતે વ્યકત કરી રહ્યો હતો.

આવાં નજીવાં વર્તન મારફતે માણસ પોતે પોતાના વિષેની ઘણી ઘણી હકીકતો કહી નાખે છે અને અજ્ઞાતપણે થઇ જતાં આવાં મામૂલી ગણાતાં વર્તનનો મનોવિશ્લેષણ કરતી વખતે બારીકાઇથી અભ્યાસ કરવામાં આવે છે કારણ કે માણસ જે કહેતાં ડરે છે, ગભરાય છે તે આવા વર્તનો મારફત કહી દે છે.

૭ સંગ્રહ ઘેલછા

પુખ્ત ઉમરની એક સ્ત્રીએ મને કહ્યું: "બાળકોને જન્મ આપવો મને બહુ ગમે છે. તેમાંય છોકરા કરતાં છોકરીઓ જન્મે તે હું વધુ પસંદ કરૂં છું."

આવી અસામાન્ય વાત સાંભળી મારાથી પૂછી જવાયું: "એમ કેમ?" અને તેણે કહ્યું: "છોકરીઓને સુંદર-કપડા પહેરાવી, શણગારી, બહાર લઇ જઇ શકાય છે, જ્યારે છોકરાઓ કહ્યું માનતા નથી એટલું જ નહિ પણ ગંદા રહે છે. જુઓને, આ મારી દીકરી કેટલી રૂપાળી છે? એના વાળ હું ઓળુ છું, એનાં નખ રંગુ છું, એના ફ્રોકનું કપડું હું પસંદ કરૂં છું, અસલ 'ડૉલ' (પૂતળી) જેવી બનાવું છું"

એની આ ઘેલછા સાંભળવામાં મને રમુજ આવતી હતી તેથી એ જે બોલતી ગઇ તેમાં વિક્ષેપ પાડયા વગર સાંભળ્યા જ કર્યું. તે આગળ બોલી:

"તમને નવાઇ લાગે તેવી એક વાત કહું. રમકડાંની દુકાન મારી નજરે પડે કે તરત જ કોઇ અજબ કુતુહલ મારામાં થઇ આવે છે અને હું સીધી તે દુકાનમાં ચાલી જાઉં છું. ત્યા ગોઠવેલી જુદી જુદી "ડૉલ" પર હું દૃષ્ટિ નાંખુ છું. બસ, પછી તેમાંની એક બે ખરીદ્યા વગર મને જંપ વળતો જ નથી."

આટલું કહી તેણે મારા સામે જોયું એટલે મેં પૂછ્યું: "એ "ડૉલ"નું પછી શું કરો?"

"એ વળી એક બીજી વાત છે." તેણે કહ્યું અને ખૂબ આનંદમાં આવી જઇ બોલી: "મારા ઘરમાં "ડૉલ" માટે મેં એક ખાસ ઓરડો રાખ્યો છે તેમાં જાત જાતની "ડૉલ"નો સંગ્રહ ખૂબ આકર્ષક રીતે મેં ગોઠવ્યો છે. તમે મારે ઘેર આવશો તો તમે પણ એ સંગ્રહ જોઈ ખુશ થઇ જશો."

કેટલાક દિવસ પછી એને ઘેર જવાનું થયું ત્યારે મેં એનો 'ડૉલ'-સંગ્રહ જોયો. અને તે જોઇ મને ખૂબ આશ્ચર્ય થયું. "ડૉલ"નો સંગ્રહ

કરવાની ઘેલછા એનામાં શા માટે હશે એ પ્રશ્ન મને થતાં મેં તેને પૂછ્યું. "તમારા પતિને પણ આ સંગ્રહ ગમતો હશે નહિ?" "એની વાત કરવાની રહેવા દો ને" તેવું દર્શાવતો હાથનો ભાવ કરી તે બોલી: "એ અને એનું કામ ભલું મને જોવા જેટલી એને નવરાશ મળતી નથી તો મારા ડોલ સંગ્રહમાં રસ લેવા જેટલો તો વખત ક્યાંથી કાઢે!"

આ સાંભળી તેના મનમાં કયા વિષમતાં હતી તેની મને ઝાંખી થવા લાગી ને પર વધુ પ્રકાશ પડે તેથી મેં કહ્યું "તમારો 'ડોલ'-સંગ્રહ ખરેખર સરસ છે." આ સાંભળતાં જ તે બોલી: "જુઓને, તમે મારી આટલી પ્રશંસા કરી, પણ મારા પતિ પ્રશંસાનો એક શબ્દ કદી બોલતા નથી મેં સારા કપડાં પહેર્યાં હોય ત્યારે ઘણીવાર તે જરા પ્રશંસા કરે તેવી અપેક્ષા રાખું છું પણ હમેશાં મારે ભાગ્યે નાસીપાસ થવાનું જ હોય છે આથી, એક દિવસ હું ચિઢાઇ ગઇ અને મારાથી બોલી જવાયું: "એક દિવસ તો કહો કે તું સુંદર દેખાય છે?" અને મેં કહેવું આ સાંભળતા જ તે એકદમ ઊભા થઇ ગયા અને ગુસ્સામાં બોલી ઊઠ્યા. "સુંદર, સુંદર, સુંદર! મારે મોંએ તારે એ જ સાંભળવું છે? લે આ ચાલ્યો અને એક રેકૉર્ડ બનાવી લાવું છું. પછી જ્યારે જ્યારે સાંભળવાની તને ઘેલછા થઇ આવે ત્યારે ધરાય ત્યાં સુધી ગ્રામોફોન પર મૂકી વગાડ્યા કરજે."

"આ તેમનું બોલેલું સાંભળી હું મનમાં ખૂબ ધૂંધવાઈ ગઇ અને તે દિવસથી તેમની પરનો મારો મોહ ઊતરી ગયો છે અને ત્યાર પછી કોણ જાણે કેમ "ડૉલ સંગ્રહ" કરવાની વૃત્તિ મારામાં થઇ આવી છે અને મારા જીવનમાં એ એક મોટામાં મોટો આનંદ છે."

પુરુષ બનવાની વૃત્તિ

'ડૉલ'-સંગ્રહ કરવાની જરૂરિયાત આ નાસીપાસીને કારણે થઈ હશે? પતિ પાસે "સુંદર દેખાય છે" તેવું કહેવરાવવાની જરૂરિયાત તેને શા માટે લાગતી હશે? આવા આવા પ્રશ્નોના જવાબ, એનું મનોવિશ્લેષણ કરતાં કરતાં મળી આવેલા. પુરુષ થવાની એનામાં અદમ્ય વૃત્તિ હતી પરંતુ કુદરત સામે તે અસહાય હતી. આથી તેની અદમ્ય વૃત્તિ અને અસહાયતા વચ્ચે સમાધાન લાવવાની જરૂરિયાત ઊભી થઈ. કંઈક બીજાના સ્વીકાર કરવાથી પુરુષ થવાની તેની વૃત્તિ

હેરાન ન કરે માટે પોતે સ્ત્રી છે તેવું વારંવાર યાદ કરાવવાની અજ્ઞાન જરૂરિયાત ઊભી થઈ. તે કારણ તેનો પતિ તેની પ્રશંસા કરે તેવું તે ઇચ્છતી હતી પરંતુ તેમાં જ્યારે તેને નિરાશા મળી ત્યારે "પોતે ડૉલ જેવી સુંદર છે" તેવું પોતાની જાતને મનાવવાને માટે 'ડૉલ'–મ ક ક કરવા લાગી. આ ઉપરાંત એક બીજો અર્થ પણ નીકળી આવ્યો તેના અજ્ઞાત મનમાં બધી "ડૉલ"–સુંદર સ્ત્રીઓ હતી અને તેમની પાસે પોતે પુરુષ છે તેવું વર્તી પુરુષ થવાની અજ્ઞાન વૃત્તિને સંતોષી રહી હતી.

આ દાખલા પરથી સમજી શકાય તેમ છે કે સંગ્રહવૃત્તિ મારફતે મનમાં દબાયેલા, મનમાં અધૂરા રહી ગયેલા ભાવો વ્યક્ત થઈ જાય છે. આ બાઈમાં જો આ ગેલછા ઉત્પન્ન થઈ ન હોત તો તેનું જીવન આકરું બની જાત.

ટેબલ લેમ્પનો સંગ્રહ

મારી પાસે મનોવિશ્લેષણ કરાવવા એક પુરુષને ટેબલ લેમ્પનો સંગ્રહ કરવાની ઘેલછા છે. ગમી જાય તેવું ટેબલ લેમ્પ જુએ કે તેને તે ખરીદવું પડે છે. પૈસા પાસે હોય કે ન હોય તો પણ ખરીદ વગર ચેનાથી રહેવાતું નથી. એક મહિનામાં રૂ. ૮૦૦ના ટેબલ લેમ્પ તેણે ખરીદેલાં.

જ્યારે જ્યારે તે એકલો પડે છે કે એનું મન તરંગે ચડે ત્યારે ટેબલ લેમ્પના નવા નવા "આકાર" વિષે વિચાર કરતો હોય છે અને જેવી આકૃતિ તેના મનમાં ઘડાઈ જાય કે તરત જ કોઈ ટેબલ લેમ્પ બનાવનારને ત્યાં પહોંચી જાય છે અને ખૂબ મહેનત લઈ બનાવનારને પોતાનો બધો ખ્યાલ આપી પોતાની જ દેખરેખ નીચે તૈયાર કરાવે છે. સમય કે પૈસાના વ્યયનો, આમ કરવામાં એને જરાયે ખ્યાલ આવતો નથી: એટલું જ નહિ પણ તેમ કરવામાં એને જરાયે હોશ ચનો નથી.

આ માણસ અપરિણિત છે. પરણવું એને માટે મુશ્કેલ છે. કારણ કે એક સ્ત્રી પર પ્રેમ સ્થિર રાખવાનું એને અશક્ય લાગે છે. તેથી કોની સાથે લગ્ન કરવું એ પ્રશ્નની મૂંઝવણનો ઉકેલ તે લાવી શકતો નથી.

તેને માટે જે અશક્ય બન્યું છે તે બીજી રીતે શક્ય બનાવે છે. તેના અજ્ઞાત મનમાં "ટેબલ લેમ્પ" સ્ત્રીનું પ્રતિક છે એટલા માટે તેના તરંગોમાં ટેબલ લેમ્પ સ્ત્રીનું સ્થાન લે છે. અત્યારે તેના દીવાનખાનામાં આઠ ટેબલ લેમ્પ છે.

મનોવિશ્લેષણ કરાવતા એક બીજા માણસમાં ઘડિયાળ અને ખમીસનો સંગ્રહ કરવાનો શોખ છે. રસ્તા પર ચાલતાં ચાલતાં એક દિવસ એકાએક ઘડિયાળ ખરીદવાનું તેને મન થઇ આવ્યું અને એક-સામટાં જુદી જુદી જાતનાં ૧૦ ઘડિયાળ ખરીદી ઘેર ગયો. એની પત્નીએ અચંબો પામી પૂછ્યું: "આટલાં બધાં?" અને તેણે કહ્યું: "તને એ નહિ સમજાય."

પછી ઘરમાં ચારે બાજુ ઘડિયાળ ગોઠવી દઈ આરામથી આડો પડયો. શા માટે? અજ્ઞાતપણે તેને લાગ્યું કે જે જોઇતું હતું તે તેને મળી ગયું, તમે પૂછશો કે એને શું જોઈતું હતું?

પત્ની ટોકયા કરે છે

આ માણસને સતત એમ લાગ્યા જ કરે છે કે કોઇ એનું ધાર્યું કરતું નથી, જ્યારે તેને બીજાઓનું ધાર્યું કરવું પડે છે. પોતાની આ નબળાઇ, આ પરાધીનતાને કારણે એને એના પોતા પર ખૂબ ગુસ્સો આવે છે, જે તે તેની પત્ની પર કાઢે છે. આથી એની પત્ની અને એને ઊભા રહે બનતું નથી. એક પણ દિવસ એમના જીવનમાં એવો નથી જતો, જ્યારે પતિપત્ની પંદર મિનિટ પણ લડાઇ કર્યા વગર સાથે રહી શકયા હોય! તે માણસને લાગ્યા જ કરે છે કે તેની પત્ની તેને વધુ પડતું ટોકયા કરે છે. આથી અન્ય સ્ત્રીઓનો ખ્યાલ વારંવાર તેને આવ્યા કરે છે. પરંતુ દુષ્કૃત્યનો ડંખ તે ખ્યાલો અમલમાં મૂકતાં તેને અટકાવે છે. તે દબાઇ ગયેલી કામવૃત્તિ સ્ત્રીને બદલે "ઘડિયાળ"ને પોતાનું ધ્યેય બનાવે છે.

પત્ની અને ઘડિયાળ

બધી ઘડિયાળ ગોઠવ્યા પછી તે નિરાંતે આડો પડયો એ શું બતાવે છે? અજ્ઞાતપણે તે એમ ઇચ્છતો હતો કે તેની પત્ની ટોકટોક કરવાને બદલે ઘડિયાળની જેમ ઘરની શોભા બની રહે અને પો' કહે તેમ કરે તો કેવું સારૂં?

આજ માણસે જુદીજુદી જાતનાં, તૈયાર મળતાં ખમીસનો બહુ મોટી સંખ્યામાં સંગ્રહ કરેલો છે. તેનું અજ્ઞાત કારણ તેના જીવનમાં કામવૃત્તિ અંગેની મળેલી નિષ્ફળતા છે. ખમીસ પહેરી માણસ શરીરને હુંફાળું રાખે છે. તેને જે હુંફની જરૂર છે તે હુંફ મળી નથી તેથી તે હુંફના પ્રતીકરૂપે ખમીસનો સંગ્રહ કરે છે. ખમીસનો સંગ્રહ જોઇ તેને અગમ્ય આનંદ આવે છે અને તેનું એ જોમ છે એવો ખ્યાલ કરે છે, કારણ કે તેની પાસે તેટલી બધી હુંફ છે એવું અજ્ઞાતપણે સ્વીકારે છે.

વૃત્તિને અનુકૂળ પ્રતિક

તમને સવાલ થશે કે વિજાતી પ્રત્યેનો ભાવ આવા પદાર્થો પર બતાવવાનું કેમ શકય થતું હશે?

વાસ્તવિક રીતે જોઇએ તો જગતને આપણે નર અને નારીની જાતિમાં ઓળખીએ છીએ. ચન્દ્ર કેવો, સૂર્ય કેવો, દિવસ કેવો, પર્વત કેવો, સમુદ્ર કેવો, ત્યારે રાત્રી કેવી, પૃથ્વી કેવી, નદી કેવી વગેરે આપણી ભાષામાં પણ આપણે વસ્તુને જાતિનું રૂપ આપીએ છીએ. દાખલા તરીકે ચોપડી કેવી, કવિતા કેવી, દાળ કેવી, રોટલી કેવી, ભાત કેવો, લેખ કેવો, વગેરે...એનું કારણ શું?

દરેક વસ્તુના લક્ષણ પ્રમાણે આપણે તેને જાતિ આપીએ છીએ. કોઇ પણ પદાર્થનો વારંવાર ઉપયોગ કરવાથી અથવા તે પદાર્થ સુંદર છે, ઉપયોગી છે એવું આપણે માનીએ તો તેની સાથે આપણે ખાસ અંગત સંબંધ બંધાઈ જાય છે, જેને વિજાતીય આકર્ષણ સાથે સહેજે સરખાવી શકાય તેમ છે.

આમ આપણે જોઇએ તો સ્પષ્ટ દેખાય તેમ છે કે જ્યારે વૃત્તિને સામાજિક, નૈતિક કે ધાર્મિક કારણે દબાઇ રહેવું પડે છે ત્યારે તે તેને અનુકૂળ પ્રતિક શોધી કાઢે છે. સમાજમાં આપણે તેનો વિરોધ કરતા નથી. એટલું જ નહિ પણ એનો એ શોખ છે એમ કહી તેની પ્રશંસા કરીએ છીએ.

૮ મનમૂંગા માનવીની ખાસીઅતો

ઉપયોગમાં આવે તેવી વસ્તુઓ સાચવી રાખવી એ તો બુધ્ધિગમ્ય વસ્તુ છે. પરંતુ સમાજમા એવી અનેક વ્યક્તિઓ છે જેઓ બીનઉપયોગી વસ્તુઓ કાઢી નાખી શકતી નથી. તેમ કરવું તેમને માટે બહુ મુશ્કેલ હોય છે. કેટલીક વખત તો તેઓ પોતે જ પોતાના આવા માનસિક વલણથી કંટાળી જઈ રાખી મૂકેલી વસ્તુઓ કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે છતાય તેમાં અમુક અંશે નિષ્ફળ નિવડે છે.

જીદ્દી સ્વભાવ

આવી જાતનું માનસિક વલણ ઘડાવાનું શું કારણ હશે? તમે જો તેવા કોઈ માણસને ઓળખતા હશો તો તેની કેટલીક ખાસિયત તમને જરૂર દેખાઈ આવશે. પહેલાં તો તમે જોઈ શકશો કે તે માણસ સ્વભાવે જીદ્દી છે. ધાર્યું કરવાની વૃત્તિવાળો હોવાથી એને ફાવે તેવુ ન થાય ત્યારે તેને ગુસ્સો થઈ આવે છે ને ખોટું લાગે છે. આવા માણસો મનની વાત મનમાં જ ભરી રાખે છે. તેમને કહેવું હોય તો પણ તેમનાથી કહેવાતું નથી. જાણે અંદરથી કશુંક પકડી રાખતું હોય તેવો તેમને અનુભવ થાય છે. એથી આવા માણસો સ્વભાવે બધું ખાનગી રાખનાર હોય છે. તેમનું મન-દિલ હંમેશાં બંધ હોય છે. તેથી લાગણીઓનો અનુભવ કરવો તેમને માટે અશકય લાગે છે. હંમેશાં માનસિક સ્થિતિ તંગ રહેતી હોવાથી તેઓ કદિ "નિરાંત"નો અનુભવ કરી શકતા નથી.

આવો એક માણસ બીનઉપયોગી કાગળોને કચરાપેટીમાં કે બહાર ફેંકી દઇ શકતો નથી. ફાડેલાં પરબીડીયાં, કાગળના ડૂચા ને ટુકડા તેમ વસ્તુઓના ટુકડા તેના ટેબલના ખાનામાં તે એકઠા કરે છે-તેને એકઠાં કરવાં પડે છે કારણ કે તેને તે નાખી દઇ શકતો નથી. ટ્રેન, બસ, ટ્રામ, સિનેમા વગેરેની ટિકિટનો ઉપયોગ થઇ ગયા પછી પણ તે ફેંકી દઇ શકતો નથી. તેના ખિસ્સામાં તે એકઠી થાય

છે. ધોવા જાય ત્યારે તેના ખિસ્સામાંથી ધોબી કાઢી નાખે છે, પણ પોતે કાઢી નાખી શકતો નથી.

મારી ઓળખીતી એક બાઇ તડ પડી ગયેલી કે કાણું પડી ગયેલી માટલી કે માટલું ફગાવી દઇ શકતી નથી, માળીયામાં માટલી-માટલાંનો મોટો ઢગ તેણે એકઠો કરેલો છે. તેના ઘરના માણસો બધો ઉકરડો કાઢી નાખવાની ધમકી આપે છે ત્યારે તે મક્કમપણે કહે છે, "તમારે મન ભલે તે ઉકરડો હોય પણ તે હું કાઢી નાખવા નહિ દઉં. ધૂળ પણ કોક વખત કામમાં આવે છે."

આ છેલ્લી દલીલ આવા માણસો હંમેશાં કરે છે અને કોઇ દિવસ કામમાં આવશે તેવું માની તૂટેલી ફુટેલી વસ્તુઓ રાખી મૂકે છે. કોઇ કોઇ વખત સાફસૂફ કરવાની ધૂન તેમને થઇ આવે છે ત્યારે સાફસૂફી કરવાને બહાને બધું અથવા કેટલુંક ફેંકી દે છે. રવિવારે કે અમુક દિવસોને આંતરે જુલાબ લઈ પેટ સાફ કરી નાખવાનું માનનારા આવી વૃત્તિવાળા હોય છે.

પર્સમાં ટ્રામ ટિકિટનો સંગ્રહ

એક બાઇ ટ્રામની ટિકિટ ખરીદી પર્સમાં મૂકયા પછી નાખી દઇ શકતી ન હતી.' જ્યારે પર્સ ઠસોઠસ ભરાઈ જાય ત્યારે એક દિવસ પર્સ ખાલી કરી નાખવા એક પછી એક ટિકિટ જોઇ જોઇ ફેંકી દેતી. એક વખત ટ્રામમાં મુસાફરી કરતાં ટિકિટ ચેક કરનારે તેની પાસે ટિકિટ માગી ત્યારે પર્સ ખોલી જોયા વગર જે ટિકિટ હાથમાં આવી તે તેણે આપી ટિકિટ ચેક કરનારે જૂની ટિકિટનો ઉપયોગ કરી મુસાફરી કરવાનો તેના પર આરોપ મૂકયો અને તેથી તે મોટી આફતમાં આવી પડેલી. મોટી સંખ્યામાં તેની પર્સમાંથી ટિકિટો નીકળી તેથી તે ટ્રામ કંપનીને છેતરવાનો ધંધો કરતી હતી તેવો આક્ષેપ તેની પર મૂકાયેલો. સાચી રીતે આ બાઇ કંપનીને છેતરવા જરાયે ઇચ્છતી ન હતી પરંતુ તેનું વર્તન એવું હતું કે જેથી બીજાઓને તેના પર શંકા આવેલી.

નિરૂપયોગી ચીજો

હું નાનો હતો ત્યારે અમારા પડોશમાં એક ઘરડા માણસ રહેતા હતા.. નિઃસંતાન પત્નીના મરી ગયા પછી તે પોતે જ પોતાની

રસોઈ કરતા અને લગભગ એકલવાયું જીવન ગાળતા. દરરોજ સવારમાં તે મંદિરે દર્શન કરી પાછા વળતાં રસ્તામાં પડેલા લાકડાના ટુકડા, દાતણની ચીરિયાં, ચીથરાં એવી નાખી દીધેલી વસ્તુઓ એકઠી કરી ઘેર લઇ આવતા. એમના મકાનના અંદરના ઓરડામાં કોઇ કદિ પણ જઈ શકતું નહિ તેથી "પટારામાં ખૂબ રૂપિયા છે ને દરરોજ રાત્રે ગણે છે." તેવી વાતો તેમના વિષે થતી. એમના મૃત્યુ પછી જ્યારે તેમના સગાં અંદરના ઓરડામાં ગયા ત્યારે પટારામાંથી થોડા રૂપિયા નિકળ્યા, પણ તે ઓરડાના બીજા ખૂણામા લાકડા, ચીરયો, ચીથરાંનો મોટો ઢગલો જોયો ત્યારે તે ઢગલામા રૂપિયા સંતાડ્યા હશે તેવા ખ્યાલથી ઢગલો ખૂંદી વળ્યા પણ કશું જ નીકળ્યું નહિ. પૈસાની દૃષ્ટિએ કે વાસ્તવિકતાની દૃષ્ટિએ જેનો કંઇ ઉપયોગ નથી તેવી વસ્તુઓ કેટલાક માણસો શા માટે એકઠી કરી રાખતાં હશે? શા માટે ફેંકી નહિ દેતા હોય?

મારા એક ઓળખીતા જવાબ આપી દીધા પછી પણ તેમની પર આવેલા કાગળો ફાડી નાખી દઈ શકતા નથી. કાગળોનો ઢગલો થઇ ગયા પછી એક દિવસ ધૂનમાં આવે ત્યારે એક પછી એક કાગળો વાંચી જઈ ફાડતા જાય છે. થોડા કાગળોનો નિકાલ લાવ્યા પછી કંટાળી જાય છે ને રહી ગયેલા પાછા મૂકી દે છે. આમ એક સામટા બધા કાગળોનો તે નિકાલ પણ લાવી શકતા નથી.

આવા લોકોમાં એક બીજી ખાસિયત જોવામાં આવે છે. જેઓ બીનઉપયોગી વસ્તુ ફેંકી દઇ શકતા નથી તેઓ નવી વસ્તુઓ ખરીદવાનું હંમેશા મુલતવી રાખે છે. અને ખરીદ કર્યા પછી પણ તેનો ઉપયોગ કરતાં અચકાય છે. "આજે નહિ, કાલે" અથવા "બગડી જશે." તેવા બહાને વાપરવાનુ મુલતવી રાખે છે. આ કારણે આપણે કેટલાક લોકોના ઘરમાં સંગ્રહાયેલી વસ્તુઓ સારી રીતે કબાટમાં ગોઠવેલી જોઈએ છીએ આ એ પ્રકારના માણસો છે જેઓ જોઇને જ ધરાઈ જાય છે.

નવી ચીજોનો ઉપયોગ

મારો એક દરદી નવા બૂટ કે નવાં કપડાં વાપરતાં હંમેશા

અચકાય છે તેથી બૂટ છેક ઘસાઈ જાય કે કપડાં ન પહેરી શકાય તેવી હાલત થઇ જાય ત્યાં સુધી નવાં લેતા નથી. નવી વસ્તુ વાપરવાને પ્રસંગ એને આનંદ આપનાર નથી હોતો. કારણ કે વસ્તુને ઉપયેાગ કરવાથી જ્યારે તે જૂની થઇ જશે ત્યારે તેને કાઢી નાખવી પડશે એવેા અજ્ઞાત ગભરાટ તેના મનમાં હેાય છે.

આવા માણસોમાં કેાઇના ઉપકાર નીચે આવવા સામે સખ્ત વિરેાધ હેાય છે. આ વિરોધ સામે "કેાઇને કશું ન આપવાની" તેમની અજ્ઞાતવૃત્તિ છુપાયેલી હેાય છે. તેથી પૈસા આપવા કે લાગણી આપવી તેમને માટે અશક્ય હોય છે.

પ્રેમ આપી શકતા નથી

મારા એક પુરુષ દરદીએ મને કહેલું, "પ્રેમ કરવેા, પ્રેમ આપવેા મારે માટે અશકય છે. કારણુ કે મારા પ્રેમને કેાઈ લાયક હેાય તેવું મને દેખાતું જ નથી. આથી બીજાઓનેા પ્રેમ સ્વીકારતાં પણ હું અચકાઉં છું. કેાઇને ત્યાં મહેમાન તરીકે જતાં મને શરમ આવે છે, કારણુ કે કેાઇ મહેમાન મારે ત્યાં આવે તે મને ગમતું નથી પરિણામ એવુ આવ્યું છે કે હું કેાઇનેા બની શકયેા નથી કે કેાઇને હું મારા બનાવી શકયેા નથી."

લાગણી અને બંધકેાષ

આ રીતે જે માણુસેામાં આપવું કે ન આપવું, લેવું કે ન લેવું, રાખવું કે નાખી દેવું એ વિષે અજ્ઞાત ઘર્ષણ હેાય છે અને તેને કારણે ન આપવાનું, ન કાઢવાનું વલણ બંધાઈ જાય છે ત્યારે તેઓ શારીરિક અને માનસિક રીતે બંધકેાષીયા બની જાય છે. માનસિક રીતે પેાતાની લાગણી બહાર કાઢી શકતા નથી તેજ કારણે શારીરિક રીતે મળ કાઢી શકતા નથી.

બચપણમાં એક વખત એવેા આવે છે કે જ્યારે લાગણી અને મળ એકબીજા સાથે સંકળાયેલા જોઇ શકાય છે. દરેક ઘરમાં બહુ જ સામાન્ય એક ચિત્ર જોવા મળે છે. બાળક તદ્દન નાનું હેાય છે, લગભગ બે વર્ષનું, ત્યારે મા સીસેાટી વગાડીને કે કેાઇ બીજું

વર્તન કરી રાજી કરે ત્યારે બાળક મળ બહાર કાઢે છે. જ્યાંસુધી તેને રાજી કરવામાં નથી આવતું ત્યાં સુધી મળ રાખી મૂકે છે. બચપણમાં બંધાઇ ગયેલા આવા વલણવાળા માણસો મોટી ઉંમરે બંધકોષથી પિડાતા હોય છે.

એની બીજી દવા નથી

બંધકોષ જાતે શારીરિક રોગ નથી પરંતુ "કોઈને કશું ન આપવું" એ જાતના માનસિક વલણનું પરિણામ છે. તેથી તો બંધકોષ માટે કોઇ દવા છે જ નહિ. કેટલીય દવાઓ મળને અંદરથી ધકેલી બહાર કાઢે છે અને તેથી થોડા દિવસ માટે, દવા લેતા હોય ત્યાં સુધી, ફેરફાર થયેલો જોવામાં આવે છે પરંતુ દવા બંધ કર્યા પછી થોડા જ દિવસમાં મૂળ સ્થિતિ પાછી આવી જાય છે. આ કારણે જ્યાં સુધી માનસિક વલણમાં ફેરફાર ન થાય ત્યાં સુધી બંધકોષ ચાલુ રહે છે.

આપણી ભાષામાં "ઝાડો ખુલાસીને થતો નથી" એવું બોલી "ઝાડા"ને માટે જે કહેવું હોય છે તે "ખુલાસો" શબ્દો વાપરીને કહીએ છીએ. આપણે "ખુલાસો" શબ્દ માણસના ભાવો વિષે પણ વાપરીએ છીએ જે લોકોમા મનની વાતનો ખુલાસો કરવા સામેનો વિરોધ બનાવતું વલણ હોય છ તેઓને ઝાડો પણ ખુલાસીને આવતો નથી

જેઓ આપી શકતા નથી

જે લોકો પોતાનું કશું બીજાને આપી શકતા નથી, જેઓ એમ માને છે કે બીજાઓ તેમની લાગણી મેળવવા લાયક નથી અથવા તેનો અસ્વીકાર કરવામા આવશે એવો ડર હોય છે : તેવી જાતની માનસિક મુશ્કેલીઓથી પિડાતા જેઓએ મારી પાસે મનોવિશ્લેષણ કરાવ્યુ છે તે બધા બંધકોષથી પિડાતા હતા અને મેં અનુભવે જોયું છે કે જેમ જેમ તેમના માનસિક વલણમાં ફેરફાર થતો ગયો તેમ તેમ તેમનો બંધકોષ ઓછો થતો ગયેલો.

પતિપત્નીના ઝઘડા

પતિપત્ની વચ્ચેના શારીરિક સંબંધમાં માનસિક કારણે આવેલી

મુશ્કેલીને કારણે જ્યારે બન્નેએ મનોવિશ્લેષણ કરાવવા માંડયું ત્યારે સૌથી પહેલાં તો મને દેખાઇ આવ્યું કે તેઓ બન્ને એક બીજાને પોતાની લાગણી ખુલાસીને આપી શકતા નહોતાં. પત્નીને એમ થયા જ કરતું કે એનો પતિ તેનાથી કંઈક છુપાવી રહ્યો હતો. તેવી જ રીતે પતિને થયા કરતું કે પત્ની તેનાથી કંઇક છુપાવી રહી હતી. આ બન્ને એક બીજાને, પોતાની લાગણી આપી શકતાં નહતાં તેથી પોતાના માનસિક વલણનું એક બીજા પર ખોટું આરોપણ કરતાં હતાં. અને લગ્ન કરવામાં કોણે કોની પર ઉપકાર કર્યો છે એ વિષય પર ઘણી વખત ઝઘડો માઝા મૂકી દેતો.

આ બન્ને બંધકોષથી પિડાતાં હતા મનોવિશ્લેષણને કારણે જેમ જેમ માનસિક વલણમાં સુધારો થતો ગયો, જેમ જેમ તેઓ તેમની લાગણીઓ સહેલાઇથી વ્યક્ત કરવા લાગ્યાં તેમ તેમ તેમનો બંધકોષ જતો રહ્યો એટલું જ નહિ પણ બંધકોષ દર્શાવતા ચહેરા પરના ચિહ્નો પણ અદ્રશ્ય થઇ ગયાં અને ત્યારથી તેઓ "એક બીજા પર ઉપકાર કર્યો છે." તેમ માનવાને બદલે પ્રેમથી રહી શકે છે

૯ દબાવેલો ગૂસ્સો અને મનોદુઃખ

"હવે હદ આવી ગઇ છે. મારાથી આ સહન થતું નથી. હું આમ એના પૈસા ખરચી નાખી કયાં સુધી એને શિક્ષા કર્યા કરીશ?" મનોવિશ્લેષણ કરાવતી એક બાઇએ આ વાકયો ઉચ્ચાર્યાં ત્યારે તેની આંખમાં આંસુ હતાં, એનાં પતિના કેટલાયે પૈસા તેણે ખરચી નાખેલા અને ખરચે જતી હતી તેથી હંમેશાં પૈસાની તૂટ રહેતી. તે માટે એના પતિને વધુને વધુ મહેનત કરવી પડતી.

તેનો ભલો પતિ એના હાથમાં બધો પગાર મૂકી દેતો ત્યારે તે ખુશ ખુશ થઇ જતી અને એ જ ખુશીમાં પગારનો મોટો ભાગ ખરચાઇ જતો.

કોને માટે ખરચાય છે?

ઘણી વખત પતિ ચિઢાઇ હિસાબ માગતો ત્યારે તે કહી દેતી "આ રહ્યો હિસાબ, તમે જોઇ લો. એકકે પૈસો મેં મારે માટે ખરચ્યો છે?" અને ખરેખર તેમ જ હોય. છોકરાઓનાં કપડાં ને શોભાની ચીજો, મિત્રોને ભેટ અને સગાંઓ માટેની લહાણીઓ એમાં જ મોટા ભાગના પૈસા ખરચાઇ જતા. કેટલીય વખત તો વસ્તુની જરૂરિયાત છે કે નહિ તેનો ખ્યાલ કર્યા વગર ખરીદાઇ જતી. એને પોતાને જ મનોવિશ્લેષણ કરાવતાં સમજાઇ ગયું હતું કે તેના જીવનનો ઉદ્દેશ અજ્ઞાનપણે પોતાની પાસે જે કાંઇ હોય તે ખરચી નાખવાનો હતો.

તેણે મને કહ્યું· "રસ્તા પર હું ઉભી હતી. ત્યાં એક ભિખારણ આવી. મારી પાસે ભીખ માગી પર્સ ખોલતાં મારા હાથમાં પાંચ રૂપિયાની નોટ આવી ગઇ અને તે મેં આપી દીધી એક દિવસ વીસ રૂપીઆ લઇ દરજીને ત્યાં સીવવા આપેલા મારા પતિના કપડાં લેવા જતી હતી ત્યા એક ગર્ભવતી ભિખારણે મારી પાસે ભીખ માંગી. મને તેની પર દયા આવી ને મેં વીસ રૂપિયા આપી દીધા.

અજ્ઞાનપણે વેર લેતી હતી.

આ પ્રમાણે આ બાઇ એના પતિના પૈસા એટલા બધા ખર્ચી

નાખતી કે ઘરમાં જરૂરિયાતની વસ્તુઓ લેવા માટે કે બિલ ભરવા માટેનાં નાણાં રહેતાં નહિ. મનોવિશ્લેષણ કરાવતાં તે બાઈને દેખાયું કે પતિના પૈસા ખરચી નાખી, પતિને તેમ જ પોતાને મૂંઝવણમાં મૂકી તે પતિ પર કોઈ અજ્ઞાત કારણે વેર લઈ રહી હતી. અને વધુ મનોવિશ્લેષણ થતા છુપાયેલું કારણ બહાર નીકળી આવ્યું. એના પતિ તરફથી એને સંતોષ નહોતો. આ બાઈની કામવૃત્તિ હમેશાં અતૃપ્ત રહેતી. આથી સ્વાભાવિકપણે પતિ તરફ તેને ગુસ્સો થવો જોઈએ. પરંતુ તેમ થવાને બદલે જાણે જીવનમાં ભારોભાર સુખશાંતિ છે તેવું તેનું વર્તન હતું. પતિ પર તેને ગુસ્સો છે એવો તેને ખ્યાલ સરખો યે નહોતો. પરંતુ દિવસે દિવસે પૈસા વધુ ને વધુ ખરચી નાખવાનું વર્તન તેનાથી થતું હતું તે પરથી દેખાઇ આવ્યુ કે પતિ પરનો સફળપણે દબાવી દીધેલો, અજ્ઞાત થઈ ગયેલો ગુસ્સો, તેની પાસે પતિને શિક્ષા કરનારૂં વર્તન કરાવી રહ્યો હતો. આ પ્રમાણેની સમજ તે બાઈમાં આવી ત્યારથી પૈસા ખર્ચવાની જરૂરિયાત ઓછી થવા લાગી.

બહારથી બહુ જ શાંત દેખાતા માણસો બહુ જ વિચિત્ર ભ્રમ આપણી પાસે ઊભો કરે છે. ખૂબ મહત્વની ખૂબી તેમાં એ છે કે તેવા માણસો પોતે ગુસ્સે થાય છે તેનો પણ તેમને ખ્યાલ હોતો નથી, એટલી જબ્બર રીતે તેઓ ગુસ્સાને દબાવી દઈ શકે છે. પરંતુ દબાઈને અજ્ઞાત થઈ ગયેલો ગુસ્સો તેમનાં વર્તનો મારફતે બહાર નીકળી આવે છે.

થોડા વખત પહેલાં એક માણસ માથાના દુખાવા માટે મનોવિશ્લેષણ કરાવવા મારી પાસે આવેલો. એને જોતાં કોઇને પણ ખ્યાલ નહિ આવે કે તે માણસ માથું દુખાડીને ગુસ્સો કરવા માટે પોતાને શિક્ષા કરી રહ્યો હતો. જે પળે તેને ખબર પડી કે જે યુવતી સાથે તે પરણવા ઇચ્છતો હતો તે યુવતી તેના પોતાના મિત્રનાં પ્રેમમાં હતી તે જ પળે તેનું માથું દુખવાનું શરૂ થયેલું. પોતે પોતાની જાતને એવો ઉદાર દિલ માનતો હતો, કે મિત્ર પર તેને ઇર્ષા, અદેખાઈ કે ગુસ્સો થઈ આવવો ન જોઈએ તેવો

તેનો ખ્યાલ હતો. આથી જ્યાં સુધી તેણે મનોવિશ્લેષણ કરાવેલું નહિ ત્યાં સુધી તેનુ પોતાનું માથું દુખાડીને ગુસ્સો તથા ઈર્ષા થવા માટે પોતાને શિક્ષા કરી રહ્યો હતો તે તેને સમજાયેલું જ નહિ.

આ રીતે જે માણુનો પોતાને ગુસ્સો થયો છે તે જોઈ કે જાણી શકતા નથી. તેઓમાં "માયા, મમતા" જેવું સહેલાઈથી બની શકે છે.

મોટે ભાગે આવા લોકોને દિવસમાં બે ત્રણ વાર ઝાડે જવું પડે છે અને જ્યારે જ્યારે ગુસ્સો તેમને અજ્ઞાતપણે થઈ આવે છે ત્યારે થયેલા ગુસ્સાને પોતાની જાતને શિક્ષા કરી કાઢી નાખવા માટે વધુ ઝાડા (ડાયરિયા) થઈ જવા માટેનું વલણ છેક બચપણથી બંધાઈ ગયેલું હોય છે.

જ્યારે જ્યારે મનમાં ડંખ લાગે તેવું આવા માણસોથી થાય છે ત્યારે તેમને એકાએક ઝાડા (ડાયરિયા) થઈ આવે છે. જે બીજાઓ ખાય છે તે જ આવા વલણવાળા માણસો ખાય છે છતાં તેમને એકલાને જ ઝાડા થાય છે ને બીજાઓને થતા નથી એ બતાવે છે કે ઝાડા કરે તો જ તેમને કોઈ દુષ્કૃત્ય કરવા માટેની શિક્ષા મળી ગઈ છે તેવું તેમને લાગે છે.

મારા એક દરદીને પેટમાં વારંવાર ચૂંક આવે છે ને ઝાડા થઇ જાય છે. કોઇ માણસ એના મનની વાત ન કરતું હોય તો આપણે તેને કહીએ છીએ; 'બોલતાં શી ચૂંક આવે છે?' એટલે કે બોલી નાંખતાં તે કઇ શિક્ષાથી ગભરાય છે.

આ પ્રમાણે ચૂંક આવવી એ માણસને પોતાને પોતાના દુષ્કૃત્ય માટેની થતી શિક્ષા છે.

મને વિશ્લેષણ કરતાં દેખાઇ આવ્યુ કે આ માણસને તેના બાપ પર અનહદ તિરસ્કાર છે. પરંતુ એ બધા તિરસ્કારને તેણે એટલી ખૂબીથી દબાવી રાખેલો કે કોઇને કશી ખબર પડે જ નહિ તેના બાપ માટે તેને ખૂબ માન છે અને પોતે આજ્ઞાંકિત છે તેવું હંમેશાં એ બતાવતો. તે અઠ્ઠાવીસ વર્ષનો થયેલો હોવા છતાં

તેના બાપા તેને ટોકે છે, ત્યારે તે એમ જ માને છે કે તેના બાપા સાચા છે અને પોતે ભૂલ કરેલી છે પરંતુ ટોકણી થયા પછી થોડા જ વખતમાં તેને ચૂંક આવી ઝાડા થઇ જાય છે.

(ગુસ્સો કરવો એ પાપ છે એવું મનાવી ગુસ્સો કરવા માટે શિક્ષા કરવામાં આવે છે તેવી પરિસ્થિતિમાં ઉછરનારા માણસોને પોતે સારા છે તેવું બતાવવાને માટે પોતાને ગુસ્સો થતો જ નથી તેવું માનસિક વલણ કેળવવું પડે છે. પરિણામે ગુસ્સો થાય તો તે માટે શિક્ષા થવી જ જોઇએ તેવું પોતે સ્વીકારી લીધેલું હોવાથી જ્યારે જ્યારે પોતાને અજ્ઞાતપણે ગુસ્સો થાય છે ત્યારે અજ્ઞાતપણે પોતે જ પોતાને શિક્ષા કરે છે અને સાથે સાથે અજ્ઞાતપણે ગુસ્સો કરાવનારને પણ શિક્ષા કરવાનું ચૂકતા નથી.

સામાજીક દૃષ્ટિએ ભલા અને 'પરોપકારી' દેખાતા આવા માણસોનાં આતરડાં તેમના સાચા સ્વભાવને પ્રગટ કરી દે છે. મોટે ભાગે આવા માણસોને વારંવાર ઝાડા થઈ આવે છે.

~~કશું જ હોતું નથી~~. પોતાનું જે કંઇ હોય તેનો વાસ્તવિકપણે ખ્યાલ કર્યા વગર આપી દે છે એવા એક મારા દરદીએ એક દિવસ મને પૂછયું: "તમને પૈસાની તો જરૂર હશે જ." મેં કહ્યું, "હા" અને તેણે શા માટે તેવો સવાલ પૂછયો હશે તેનો હું વિચાર કરૂં તેટલામાં તો દસ હજાર રૂપિયાનો ચેક લખી તેણે મારા હાથમાં મૂકી દીધો. પાસે ઊભેલી તેની. નર્સ હાંફળીફાંફળી થઇ ગઇ. મેં તેને ધીરજ રાખવાનો ઇશારો કર્યો. તેની પાસેથી બહાર નીકળ્યા પછી નર્સની હાજરીમાં એ ચેક મેં ફાડી નાંખ્યો

આજ બાઈ ને એની આયાએ કહ્યું, "બાઈ, તમારું કાંડાનું ઘડિયાળ બહુ સરસ છે." એ સાંભળી તે બાઇએ તેને સામું પૂછયું: "તને ગમ્યું?" અને આયાએ કહ્યું: "હા" તરતજ તે બાઇએ તેને કહ્યું: "જા, લઈ, જા," એક વર્ષને અંતે આ બાઇ પાસે પોતના ઉપયોગમાં આવે તેવી એક પણ ચીજ રહેલી નહિ. આમ એ પોતે અપરિગ્રહવ્રત પાળી રહી હતી.

અમુક વસ્તુ પોતાની છે તેવો માલિકીહક રાખતાં આવા લોકો ગભરાય છે. તેમની પાસે આવું વર્તન કરાવનાર તેમની માનસિક વ્યથા હોય છે; અને જ્યાં સુધી તેઓ પોતાની વસ્તુઓ બીજાને આપી દેતા નથી ત્યાં સુધી મનમાં તેમને ખૂબ ભાર લાગે છે. વસ્તુ આપી દીધા પછી જાણે મનમાંનો કંઇક બોજો હળવો પડયો હોય તેવો તેમને અનુભવ થાય છે.

આવી જાતનો અનુભવ ભિખારીને જુના કપડાં, એઠું ખાવાનું, સડી ગયેલું અનાજ કે પાઈ પૈસો આપનારને થાય છે. તેઓ ભિખારીને જે કંઇ આપે છે તે મારફતે ભિખારીનું દુઃખ દૂર કરવાનો તેમનો ઉદ્દેશ હોતો નથી. પરંતુ તેવા કહેવાતા પુણ્ય મારફતે તેમના પોતાના મનનો બોજ ઓછો કરે છે.

આપણે એવા કેટલાક માણુસો જોઇએ છીએ, જેઓ ભિખારી પાસેથી પસાર થઇ થોડે આગળ ગયા પછી પાછા જઇ પૈસો બે પૈસા ભિખારીને આપે છે. ભિખારી પાસેથી પસાર થઇ ગયા પછી એના મનમાં એવું શું થયુ કે જેથી એને પાછા આવી પૈસો આપવા પડયો ? અરધી કે એક મિનિટમાં એવું તે શેનું દબાણ થયું કે જેથી તેણે ન કરવા ઇચ્છેલું વર્તન કરવું પડયુ ?

ભિખારી પાસેથી જ્યારે તે માણુસ પસાર થયો ત્યારે તરતજ ભીખ આપવી કે ન આપવી તેવું ઘર્ષણ તેના મનમાં શરૂ થયેલું અને ભીખ આપ્યા વગર ત્યાંથી પસાર થઇ ગયો તે માટે તેના મનમાં તેને ડંખ લાગવા માંડેલો અને એ ડંખમાંથી છુટવાને માટે તે પાછો જઇ ભિખારીને ભીખ આપે છે. એટલે કે જ્યારે જ્યારે આપણે બીજાને મદદ કરીએ છીએ ત્યારે મોટે ભાગે મદદ કરવા ખાતરજ નહિ પણ ન કરીએ તો મનમાં જે ડંખ લાગે તેની વેદના સહન કરવી આકરી પડે છે તેમાંથી બચવાને માટે મદદ કરીએ છીએ આથી મદદ કરવા માટેનું વર્તન કર્યા પછી આપણુને કોઇ બંધનમાંથી છૂટયા હોઇએ તેવો છુટકારાનો અનુભવ થાય છે. અંદરથી લાગતા ડંખથી બચવા માટે જે કાંઈ કરીએ

છીએ તેને આપણે પુણ્યના નામથી ઓળખતા આવ્યા છીએ.

મારી એક ઓળખીતી બાઇ દરરોજ કૂતરાંને રોટલા નખાવે છે અને કૂતરાં ખાઇ ન લે ત્યાં સુધી જમતી નથી. કૂતરાં ખાઇ ન લે ત્યાં સુધી તેનાથી જમી શકાતું નથી તેનું શું કારણ હશે? કૂતરાંનું જમવું અને તેનુ જમવું એ બન્ને સાથે એવો તે શો સબંધ હશે? બીજાને ખવડાવ્યા પછી પોતે ખાવું તેની પાછળ બીજાનું ખાવાનું પડાવી લેવાની અજ્ઞાત ઇચ્છા છે. પરંતુ તે ઇચ્છા પ્રમાણે વર્તે તો મનમાં ડંખ લાગે તેથી તે ઇચ્છાને દબાવી દઇ, તેનાથી અજ્ઞાત બની જઇ જાણે પોતામાં બીજાનું પડાવી લેવાની ઇચ્છા છે જ નહિ તેવું બતાવવા તેવા માણસોને પરાણે પરગજુ બનવું પડે છે; અને પરગજુપણું તૂટી જવાનો હંમેશાં ભય હોય છે તેથી તેને વ્રત લેવું પડે છે. આ બાઇને તેનાથી નાની એક બહેન છે. આ બહેનને મદદ કરવાનું કોઇ કહે તો તેનો મિજાજ જતો રહે છે અને કહે છે: "એ કાંઇ મદદ કરવાને લાયક છે?" ખરી રીતે તો નાની બહેન તરફના તિરસ્કારે તેને કૂતરાંને ખવરાવ્યા વગર ન જમવું તેવું વ્રત તેની પાસે લેવરાવેલું.

ગુસ્સો, તિરસ્કાર, અદેખાઇ, ઇર્ષા એ બધાને દબાવી રાખવાનો ગમે તેટલો પ્રયત્ન કરવા છતાં અજ્ઞાતપણે તે કોઈ ને કોઇ રીતે બહાર નીકળી આવે છે. તેને બહાર કાઢયા વગર છુટકો જ થતો નથી. આવા માણસો હંમેશાં પોતાનું બધું આપી દેવામાં માને છે. બીજાઓ માટે ઘસાઇ જવું તે તેમની ફિલસૂફી હોય છે. પોતાને માટે તેઓ કદી પૈસા ખર્ચતા નથી જ્યારે બીજાઓ માટે છુટે હાથે ખર્ચે છે. અને બહારથી તો તેઓ નમ્ર માયાળુ અને સારા દેખાતા હોય છે. આ માણસોમાં માલિકીહકનો ખ્યાલ ઓછો હોવાથી અપરિગ્રહી સહેલાઇથી બની શકે છે.

૧૦ : વહેમ એટલે મનના ભાવોનું બાહ્ય આવિષ્કરણ

એના બાપાએ તેનું નામ સરસ્વતી પાડેલું. લગ્ન થયા પછી સસરા પક્ષે તેનું નામ નયના પાડયું. પહેલા વર્ષે વરવહૂને બન્યું નહિ તેથી સાસુએ જ્યોતિષી પાસે નયનાના ગ્રહ જોવડાવ્યા અને તેનું નામ પ્રભા પાડયું. નામ બદલ્યા છતાં વરવહુનો સંબંધ સુધરવાને બદલે બગડતો ગયો અને જ્યારે પ્રભા સાસરિયું તજી પિયેર ચાલી ગઈ ત્યારે સાસુએ તેમના કુટુમ્બના ગુરુની સલાહ લઈ ચંદ્રિકા નામ પાડયું અને તે નવા નામે પુત્રવધૂને પાછી લઇ આવ્યાં. ત્રણ વર્ષના લગ્નકાળમાં તેનાં ત્રણ નામ બદલાઇ ચૂકયા હતાં છતાં પતિપત્ની અને સાસુ વચ્ચે મેળ આવ્યો જ નહિ. આથી એક દિવસ જ્યારે તે ઉશ્કેરાયેલી અવસ્થામાં હતી ત્યારે તેણે મને કહ્યું : "હું મરી જઇશ ત્યારે કોણ જાણે મારા શબને શું ય નામ આપશે "

જંગલી લોકોમાં નામ બદલી નાખવાનો રિવાજ છે. તેમનામાં એવી માન્યતા છે કે જ્યારે શેતાન માણસમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે તેનું આરોગ્ય બગડી જાય છે. તેથી માંદો માણસ સારો થઈ ગયા પછી એ શેતાનને ધકેલી કાઢયા પછી શેતાન એને શોધી પાછો ન આવે તે માટે તેનું નામ બદલી નાખવામાં આવે છે.

આવી જાતના જુદા જુદા પ્રકારના કેટલાયે વહેમો પ્રચલિત થયેલા આપણે જોઈએ છીએ. અને આપણે પોતે જાણીએ છીએ કે આપણાં કેટલાંયે વર્તનો ફક્ત વહેમથી દોરવાઈને થતાં હોય છે. મારા એક મિત્રને એ બહાર જતો હોય ત્યારે સામે મળનાર માણસ તેને પૂછે 'કયાં જાવ છો?' તો તે એકદમ ઢીલો પડી જાય છે અને તરત જ 'કંઇક અનિષ્ટ થશે' તેવો ખ્યાલ તેના મનમાં ઉદ્ભવી તેને હેરાન કર્યા કરે છે.

"મારા એક દરદીએ તેની માનસિક પીડાનું વર્ણન કરતાં કહ્યું: મને એમ લાગ્યા જ કરે છે કે મારું કંઇ અનિષ્ટ થવાનું છે અને તેથી મારા મન પર ગ્લાનિ ફરી વળી છે. કામ કરવાનો ઉત્સાહ કે મિત્રોને મળવાનો આનંદ મારામાંથી ચાલી ગયો છે." એણે આ જે કહ્યું તેમાં વધુ ઊંડા ઊતર્યા વગર તપાસીએ તો પણ દેખાઇ આવે તેમ છે કે જે અનિષ્ટ થવાનું તેને લાગ્યા કરતું હતું તેની શરૂઆત તો ક્યારની યે થઇ ચૂકી હતી. થઈ શકતું નથી એમ કહી કામ કરવાનું તો તેણે છોડી દીધું હતું. બીજાને મળવામાં આનંદ નથી એમ કહી પોતાની જાતને તેણે એકલવાઇ બનાવી મૂકી હતી.

અનિષ્ટ થવાનું છે, એવી અગમચેતી તેને શા માટે થઈ હશે તે આપણે માટે બહુ અગત્યનો પ્રશ્ન છે. સૌથી પહેલાં તો એને જે અગમચેતી થઇ તેનો લાભ લેવાને બદલે તેની વ્યથા વધી પડી તેનું શું કારણ હશે?

મેં તેને કહ્યું: "કામ ન કરી શકવા માટે કે સામાજિક પ્રવૃત્તિ બંધ થઇ જવા માટે ભલે તમને દુઃખ થતું હોય પરંતુ કામ કરવાની અને મિત્રોને મળવાની તમારી પોતાની જ અજ્ઞાત ઇચ્છા છે તેથી જે કાંઈ બની રહ્યું છે તે તમારી પોતાની અજ્ઞાત મરજીને કારણે જ છે"।

અને એક પળનો પણ વિચાર કર્યા વગર મેં જે કહ્યું તેના પ્રત્યાઘાતરૂપે તે તરત જ બોલી ઉઠયો: 'ના, ના, એવું તે કંઇ હોય! આવું સહન કરવું કોને ગમે?"

ત્યારે મેં તેને સમજાવ્યું: "અનિષ્ટ થશે તેવો ભાસ તમને થયા કરે છે એ જ બતાવે છે કે તમારું અજ્ઞાત મન તમારી પોતાની જ્ઞાત મરજી વિરુદ્ધ તમને પોતાને કોઇ કારણસર શિક્ષા કરવા માટે તમને નુકશાન થાય તેવું કંઇક કરી સંતોષ મેળવવા માગે છે."

"એનો અર્થ એમ જ થયો ને કે મારું પોતાનું મન મારું દુશ્મન થઈ બેઠું છે" તેણે ઉશ્કેરાઇને પૂછ્યું.

એ સ્પષ્ટ સમજી શકે તે માટે વધુ સમજાવવાનો મેં મારો પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો અને કહ્યું "તમારે તેમ કહેવું હોય તો કહી શકો છો પરંતુ વસ્તુસ્થિતિમા ફરક તો છે જ. જ્યારે જ્યારે માણસમાં તિરસ્કારની કે વેર લેવાની વૃત્તિ થઇ આવે છે ત્યારે તે વૃત્તિથી પોતે ગભરાઈ તેને પોતાની દુશ્મન ગણી દબાવી દે છે. અને તે અજ્ઞાત થયેલી વૃત્તિ પોતાની અનુકૂળતાએ ધસારો કરી બહાર આવવા જતી હોય છે ત્યારે જે લાગણી જે ભાસ થાય છે તેને આપણે અગમચેતી કહીએ છીએ.

આપણા વહેમોમાં આવું જ બનતું હોય છે.

કોઈ નવું કામ હાથ ધરવા માટે બહાર જતાં ઊમરાની ઠેસ વાગે ત્યારે કેટલાક માણસોને ધારેલું કામ પાર પડશે નહિ તેવો અગમચેતીભર્યો ભય ઉત્પન્ન થઈ આવે છે. આવા માણસોને આપણે વહેમી કહીએ છીએ અને વહેમી માણસો પોતાના વહેમને પકડી રાખે છે કારણ કે જે અગમચેતી તેમને થઇ હોય તે પ્રમાણે જ થતું હોય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો અજ્ઞાત મનમાં દબાયેલી વૃત્તિઓએ જે નિશ્ચિત કરેલું હોય છે તે જ પ્રમાણે થયા કરે છે.

ઠેસ ખાનાર માણસને ઊમરાએ ઠેસ ખવડાવી કે તેણે પોતે અજ્ઞાતપણે ઠેસ ખાધી એ નક્કી થવું જોઈએ. આપણે જાણીએ છીએ કે ઊમરામાં ઠેસ ખવડાવવાની કોઇ શકિત નથી તેથી તેણે પોતે જ કોઈ અજ્ઞાત કારણે ઠેસ ખાધેલી હોવી જોઇએ. કારણ કે જ્ઞાતપણે એટલે કે જાણી જોઇને કોઇ માણસ ઠેસ ખાવા તૈયાર હોતું નથી.

ઠેસ ખાતાં તેને અગમચેતી થઇ, તેને વિચાર આવ્યો, તેને વહેમ પડયો કે તેનું કામ પાર પડશે નહિ એ એક અગત્યની માનસિક ઘટના છે. બીજો કોઇ નહિ પણ "કામ પાર પડશે નહિ" તેવો વિચાર એને શા માટે આવ્યો? "કામ પાર પડશે નહિ" એવો તત્કાળ વિચાર આવ્યો એ જ બતાવે છે કે કામ પાર ન પડે તેવી તેની પોતાની અજ્ઞાત ઇચ્છા છે.

આવી ઇચ્છા તેના અજ્ઞાત મનમાં શા માટે ઊભી થઈ અથવા તેની પેાતાની જાતને પેાતાને જ નુકશાન કરી શિક્ષા કરવાની શા કારણે જરૂરિયાત ઊભી થઈ તે શેાધી કાઢી તેને દૂર કરી શકાય. જે માણસના પેાતાનામાં આવેા વિરાધ નથી હેાતેા તેમને તેવી અગમચેતી કે વહેમ થઈ આવતાં નથી. ગીતામાં વર્ણવેલું 'નિષ્કામ કર્મ' જ્યાં સુધી માણસમાં વહેમ હેાય ત્યાંસુધી શક્ય નથી.

એકલા અભણ નહિ પણ ભણેલા વિદ્વાન, બુદ્ધિશાળી અને સમજુ ગણાતા માણસેામાં વહેમ જોવામાં આવે છે. તેએા પેાતાના વહેમમાં બેવકુફી જોઈ શકે છે પણ તેને દૂર કરી શકતા નથી. કારણ કે દરેક વહેમ એ આપણા અજ્ઞાત મનમાં રહેલા ભાવેાનું બાહ્ય વક્તવ્ય છે.

વહેમ મુખ્યત્વે અનિષ્ટની અગમચેતી આપે છે. શા માટે? આપણામાં 'ખાડેા ખેાદે તે પડે' એવી જે કહેવત છે તે વહેમી માણસેા માટે બરાબર લાગુ પડે છે. જેએાએ બીજાનું ખરાબ થાય તેવુ વારંવાર ઇચ્છયું હેાય છતાં પેાતે સારા છે, ભલા છે, પરગજુ છે બીજાના સુખમાં રાજી છે, તેવું બતાવવા તે ઇચ્છાને દબાવી દીધી હેાય છે, તેવા માણસેાને બીજાને નુકસાન થાય તેવી ઇચ્છા કરવા માટે ડંખ લાગે છે. તેમાંથી બચવાને માટે પેાતાને જ શિક્ષા થાય તેવી અપેક્ષા રાખે છે. આ અપેક્ષા વહેમના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે તેથી માણસના એકેએક વહેમ એ તેની ઇચ્છાતૃપ્તિ છે. ગુસ્સામાં આવેલા કેટલાક માણસેા પેાતાની જાતને શિક્ષા કરીને ગુસ્સાને સંતેાષે છે, ઉતારે છે તેવી જ જાતની અજ્ઞાત મનમાં બનતી ક્રિયા વહેમનું રૂપ લે છે. વહેમ તેા અનેક જાતના હેાય છે પરંતુ દરેકે દરેક વહેમ પાછળ પેાતાને શિક્ષા કરવાનેા એક જ હેતુ ક્રિયાત્મક હેાય છે.

નાનું બાળક પડી જાય ને રડે ત્યારે તેને છાનું રાખવાં કહેવામાં આવે છે, "જમીને તને માર્યું. ખરૂ ને! લે, આ લાકડી ને માર એને" અને બાળક જમીનને મારવામાં પેાતાનું દુઃખ ભૂલી જાય છે. આમ આપણે જોઇએ તેા જેનાથી આપણને નુકસાન થયું હેાય

તેને નુકસાન પહોંચાડવાથી આપણને થયેલું દુઃખ ભૂલી જઈએ છીએ. અને મોટા ભાગના માણસોનાં વર્તન પાછળ બીજાને દુઃખ દઈ પોતાનું દુઃખ ભૂલવાનો હેતુ હોય છે. "જમીને તને માર્યો, તને વગાડયું માટે માર" એવું કહીને બીજા પ્રત્યેના તિરસ્કારની દબાયેલી વૃત્તિને બહાર આવવા માટેની તક આપવામાં આવે છે અને સાથે સાથે જમીન તેમજ જમીન જેવી બીજી નિર્જીવ વસ્તુઓમાં માણસને દુઃખ આપવાની કે નુકસાન કરવાની શકિત રહેલી છે તેવો ખ્યાલ મૂકવામાં આવે છે અને તેથી અજાણપણે તેનામાં ભય દાખલ થાય છે.

જ્યાં ભય હોય છે ત્યાં ગુસ્સો પણ હોય છે. આ બન્ને વચ્ચે અતૂટ સાથીપણું જોવામાં આવે છે. જેનો આપણને ભય લાગે છે તેના પર ગુસ્સો થાય છે અને જેના પર ગુસ્સો આવે છે તેનો ભય લાગે છે. તેથી એક જ પદાર્થ કે વ્યકિત માટે આ બન્નેમાંના એક ભાવનો અનુભવ થતો હોય તો તેની પાછળ બીજો ભાવ જ્ઞાત કે અજ્ઞાતપણે જોડાયેલો હોય છે જ.

બાળક જ્યારે જમીનને મારીને પોતાનું રડવાનું બંધ કરી દે છે ત્યારે જમીનને મારી શકે છે તેવો તેને ખ્યાલ આવે છે પરંતુ બીજી કોઈ વખતે પડી જવાથી વધારે પડતું વાગે છે કે લોહી નીકળે છે ત્યારે તેને ખાતરી થાય છે કે તેના કરતાં જમીનમાં તેને વધારે નુકસાન કરવાની શકિત છે. ત્યારે જમીન પર જો તે ગુસ્સો કરશે તો જમીન તેને વધારે પીડા આપશે તેવો ભય તેને થઈ આવે છે અને જમીનથી ભયભીત રહે છે.

આ ભય થવાનું કારણ તેનો પોતાનો ગુસ્સો છે. જો તેને જમીન પર ગુસ્સો થયો ન હોત તો આવો ભય થવાનું કારણ બનત નહિ. પરંતુ "પડી જાય તો વાગે તેમાં જમીનનો વાંક નથી." એવો વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ આપવાને બદલે ઘણા માબાપ જમીન પર વાંકનું આરોપણ કરે છે. આમ આપણને કંઇ નુકસાન થાય ત્યારે તે માટે બીજા પર તેનું આરોપણ કરવાની વૃત્તિમાંથી વહેમ ઊભો થાય છે.

વીજળીથી ફરતા પંખા નીચે સૂતેલા પોતાના બાળકને જોઈ

મારા એક દર્દીના મનમાં સતત ખ્યાલ આવ્યા જ કરે છે કે તે પંખો તૂટી તેના પર પડશે તો તેનું શું થશે. એક વખત આ વિચાર શરૂ થયા પછી પોતે ઊઠી પંખો બંધ ન કરે ત્યાં સુધી તેને ઊંઘ આવતી નથી. પોતે જાણે છે કે પંખો તૂટી પડવાનો નથી છતાંય તે પોતાની જાતે તેવા વહેમને અટકાવી શકતો નથી. આ એક એવો માણસ છે કે જે બહારથી બહુ જ શાન્ત, નમ્ર અને સિદ્ધાંતવાદી દેખાય છે પરંતુ તેના મનમાં જે વહેમ ઊભો થયા કરે છે તે મારફતે હું તેને મનોવિશ્લેષણથી બતાવી શકેલો કે બીજાને નુકસાન કરવાની વૃત્તિનું તેણે ભારોભાર દમન કર્યું છે અને તેને કારણે જ તેના પોતાના પુત્રને નુકસાન થશે તેવો વહેમ તેનામાં દાખલ થયેલો છે.

છોકરું પડી જાય ને રડે તો કહેવામાં આવે છે: "જો કીડી મરી ગઇ, એની મા લઢવા આવશે. ચૂપ રહી જા." આવું કહેવાની જરૂરિયાત શા માટે ઊભી થઇ હશે? "કીડીને મારી નાખવાની તારી ઇચ્છા હતી તેથી તું પડી ગયો ને કીડી મરી ગઇ. હવે તેની મા તને લઢવા, મારવા આવશે" આવું મા શું અજ્ઞાતપણે કહેવા માગતી હોય છે? તેના કહેવાનો ભાવાર્થ એ છે કે જો તે બાળકમાં કોઇને મારવાની કે મારી નાખવાની ઇચ્છા હશે તો તે માટે તેની મા તેને શિક્ષા કરશે. આથી બીજાને નુકસાન કરવાની પોતાની વૃત્તિથી પોતે ગભરાવા માંડે છે. તે ગભરાટમાંથી બચવાને માટે પોતે બીજાને નુકસાન કરવાની પોતાની વૃત્તિ માટે પોતે જવાબદાર નથી અને બીજાઓ તેનામાં તે વૃત્તિ ઊભી કરે છે તેવું આરોપણ કરે છે.

આવા માણસો પોતે બીજા પર ગુસ્સે હોય; પોતે બીજાને તિરસ્કારતા હોય છતાં ઊલટાવી નાખીને "બીજાઓ મારી પર ગુસ્સે રહે છે, બીજાઓ મને તિરસ્કારે છે, હું શું કરું" એમ કહી પોતાના તિરસ્કાર માટેનો ડંખ ઓછો કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. આવા માણસો, તેમનામાં મૂળ તિરસ્કાર હોવાથી બીજાઓ પર પ્રેમ રાખી શકતા નથી પરંતુ તિરસ્કારને છુપાવી રાખવાને માટે કહેતા ફરે છે કે 'દુનિયામાંથી પ્રેમ સુકાઇ ગયો છે'

'કોઇ કોઇનું નથી' 'મારામાં તો બીજાઓ માટે ખૂબ પ્રેમ છે, પણ હું શું કરૂં?' 'બીજાઓમાં મારે માટે પ્રેમ નથી. એકલા આવ્યા છીએ ને એકલા જવું પડશે.'-આવા માણસોમાં એક યા બીજા પ્રકારનો જંગલી કે સુધરેલો વહેમ છે. અને જેમ માણસમાં વહેમ વધારે તેમ બીજાઓ પ્રત્યેનો ખૂબ તિરસ્કાર તેના અજ્ઞાત મનમાં દબાયેલો હોય છે.

મારો એક દરદી કદી પણ ઝાડુને અડકતો નથી. ઝાડુને અડકી જવાય તો કંઇક નુકશાન થઇ જાય તેવો તેનો વહેમ છે. આ કારણે ઘરમાં નોકર ઝાડુ કાઢતો હોય કે સ્ટેશનના પ્લેટફૉર્મ પર ઝાડુવાળો ઝાડુ કાઢતો હોય તો તે ઝાડુ તેને ન અડકે તે માટે ખાસ ચીવટ રાખે છે. આ માણસનું મનોવિશ્લેષણ કરતાં દેખાઇ આવ્યું કે ઝાડુ વિષેનોવહેમ રાખી તે તેની એક અજ્ઞાત વૃત્તિનો સંતોષ લઇ રહ્યો હતો. તેની મા પ્રત્યેનો તેના મનમાં દબાવી રાખેલો તિરસ્કાર, તેની માને નુકસાન કરવાની તેની વૃત્તિને અમલમાં મૂકવા માટેની મનાને કારણે, તેણે તે તિરસ્કાર ઝાડુ (સાવરણી) પર નાખ્યો.

બહુ જ ખૂબીથી અજ્ઞાત મને આખી પરિસ્થિતિને બદલાવી નાખી હતી. એને તો મા પ્રત્યે તિરસ્કાર હતો અને એ તિરસ્કારને કારણે તેણે તેની માને ઝાડુ સાથે અજ્ઞાતપણે સરખાવી હતી એટલું નહિ પણ "હું મારી માને તિરસ્કારું છું" એમ સચ્ચાઈથી કહેવાને બદલે 'મા મને તિરસ્કારે છે' એવું મનાવી માને ઝાડુ સાથે સરખાવી, ઝાડુને માનું પ્રતીક ગણી 'ઝાડુ મને તિરસ્કારે છે, ઝાડુ મને નુકસાન પહોંચાડનાર છે,' એવો વહેમ ઊભો કરી ઝાડુને ન અડવું તેવા નિર્ણય પર આવેલો અને એ રીતે અજ્ઞાતપણે તે તેની મા પ્રત્યેનો તિરસ્કાર ચાલુ રાખતો હતો.

૧૧ : હું કોણ ?

મનમાં જે આવે તે વિના સંકોચે બોલે જવાની ક્રિયાને મુકત સાહચર્ય કહેવામાં આવે છે. મનુ આરામ ખુરસી પર બેઠો બેઠો મનમાં જે આવે તે બોલે જતો હતો તેમાં એણે પોતે જ પોતાની જાતને સવાલ પૂછયો: "હું કોણ ?" અને પોતે જ પોતાના પ્રશ્નનો જવાબ આપવા લાગ્યો. "હું એટલે મારૂં શરીર, મારી વૃત્તિઓ, મારાં વર્તનો...."

અને થોડી વાર ચૂપ રહ્યા પછી ફરી પોતાને પ્રશ્ન પૂછયો: "મારાં વર્તનો એ જ જો હું હોઉં તો મારાં વર્તનોનું કારણ મને શા માટે ખબર નથી! મારા મનમાં જે ગભરાટ થાય છે એનું કારણ હું કેમ જાણી શકતો નથી? મારી પાસે ધંધો તેમજ ધન બન્ને હોવા છતાં મને મારા ક્ષેમ માટે કેમ આટલી બધી ચિંતા રહે છે? હું જાતને નિર્ભય બનવાનું કહું છું છતાં તે કેમ બની શકતી નથી? આવા આવા પ્રશ્નો મને ઊઠે છે. હું મારી જાતને ઓળખવાના પ્રયત્નો કરવા છતાં કેમ ઓળખી શકતો નથી? હું મારી વૃત્તિઓમાંથી જન્મ્યો છું કે હું પોતે બ્રહ્મ છું. હું કોણ છું? મને સ્વપ્ન આવેલું તે પ્રમાણે મારા ગયા ભવમાં હું સાધુ હતો ને પૂજારણને ભગાડી ગયેલો, પણ હું કોણ છું એનો તો જવાબ મને એમાંથી મળતો નથી."

આટલું બોલી રહ્યા પછી એ નિઃશબ્દ થઈ ગયો ત્યારે મેં એને પૂછયું: "હું કોણ છું એ જાણવાની શી જરૂર છે?" આ પ્રશ્નનો જવાબ તેણે એકદમ મને ન આપ્યો પણ થોડી વાર પછી પૂછયું; "હું કોણ છું એ મારે ન જાણવું જોઈએ?" મેં એને ફરી પૂછયું., "પણ એ જાણવાની જરૂરિયાત શા માટે ઊભી થઈ તે જાણવું વધુ અગત્યનું નથી?"

મારો પ્રશ્ન ઉડાવી દઈ તે બોલ્યો: "આજે હું છું એ હું પોતે છું. એવું હું માનવા તૈયાર નથી. હું છું એજ જો હું પોતે

હોઉં તો બધું અસહ્ય થઇ પડે તેમ છે. હું કોણ છું તે મને ન સમજાય તેમ હોય તો પણ આજે જે હું છું તે તો રહેવા ઈચ્છતો જ નથી હું કોણ છું એ જો હું જાણી શકું તો હું જરૂર સારો થઈ જાઉં, આ મારી ગભરામણ, ચિંતા, ગેસ, ગૂંગળામણ, પીડા, બધું દૂર થઇ જાય. જો હુ એમ જાણી શકું કે આ બધા 'હું' નથી તો પછી એમની દરકાર પણ ન કરું પરંતુ જ્યારે ગભરામણ થઈ આવે છે ત્યારે હું અને ગભરાણ અલગ અલગ છીએ તેવું અનુભવી શકાતું નથી. ગભરામણ હું પોતે જ છું એવું મને દેખાય છે અને તેથી તે દૂર કરવાનો પ્રયત્ન પણ મારાથી થઈ શકતો નથી."

મનુએ જે કહ્યુ તે મેં સાંભળ્યા જ કર્યું પરંતુ તે વખતે મારા એક બીજા દરદીની મનોવ્યથા મને યાદ આવી.

તેણે પોતાની વ્યથા વર્ણવતાં કહેલું " હું ત્રીસ વર્ષનો થયો ત્યારે મને ખબર પડી કે જેને હું આટલા વર્ષોથી મા કહેતો આવ્યો હતો તે મારી મા નહોતી, જેને બાપ કહેતો આવ્યો હતો તે મારા બાપા નહોતા."

આ હકીકતની એને જાણ થઇ છે એવું એના પાલક માબાપને તે કહી શકે તેવી સ્થિતિમાં નહોતો કારણ કે તેઓ તેના સાચા માબાપ છે તેવું તેઓ તેના છેક બચપણથી કહેતા આવેલા. સાચી હકીકત પોતે જાણે છે એવું તેમને કહી દે તો માબાપ આજે પણ એને જે પ્રેમ આપી રહ્યાં છે તે પ્રેમ આપતાં અટકી જાય તેવો તેને ડર લાગે છે. છતાં ય તેનાં સાચાં માબાપ કોણ હશે તે જાણવાની ઇંતેજારી તેને મૂંઝવી રહી હતી અને ખૂબ જ બેચેન રહેતો. પાલક માબાપને તે પ્રશ્ન પૂછી શકતો નથી એથી જે જાણવું છે તે જાણ્યા વગર રહી જાય છે અને જો પૂછે છે તો તેમનો પ્રેમ ગુમાવે છે એવી વિમાસણમાંથી તે પસાર થતો હતો.

ઘણાં બાળકોને એમ થાય છે કે જેમને તેઓ પોતાના માબાપ ગણે છે તેઓ તેમનાં માબાપ નથી પણ કોઇ બીજા જ હોવા જોઈએ. મોટી ઉંમરના પણ કેટલાંક છોકરા છોકરીઓને એમ થાય છે કે તેમના જે માબાપ છે તેના કરતાં કોઇ બીજા તેમના માબાપ હોત તો કેવું સારું!

મારા એક દરદીએ તેના બાપની હાજરીમાં જ એની માને કહેલું; "તું શું જોઇને એમની સાથે પરણી હોઇશ તે જ મને તો સમજાતું નથી."

માબાપ વિષેના ખ્યાલો તેમના પોતાના છોકરા છોકરીઓમાં ક્યા ક્યા હોય છે તેમાંથી 'હું કોણ' એ પ્રશ્નનો ઉકેલ જડી આવે તેમ છે. આ આખો સવાલ 'પ્રેમ' જોડે સંકળાયેલો છે. સાચી રીતે જોઇએ તો બાળકો ભૂખે મરી જતાં નથી પણ માબાપના પ્રેમના અભાવે મરી જાય છે. બાળકને માબાપનો પ્રેમ મળતો નથી ત્યારે તે નિસ્તેજ અને નિર્બળ બની જાય છે. જે બાળકો માટે સાચું છે તે મોટેરાંઓ માટે પણ સાચું જ છે.

જ્યારે બાળકને પ્રેમ મળતો નથી ત્યારે તેનું શરીર અને મન બન્ને સુકાઇ જાય છે. આવા બાળકમાં માબાપ પ્રત્યે પ્રેમ થવાને બદલે ગુસ્સો થઇ આવે છે. માબાપને કારણે તેનામાં ગુસ્સો થાય છે તેથી તેવાં માબાપથી તે ડર્યા કરે છે. આ ગુસ્સો અને ડર તેનામાં માનસિક નબળાઇઓ લાવે છે. તેને દુનિયાને ચાહવી હોય છે પણ તે ચાહી શકતો નથી. તેને નિર્ભય થવું હોય છે પણ તે નિર્ભય થઇ શકતો નથી ત્યારે તેને થાય છે હું એવો કેવો છું કે માબાપમાં પ્રેમ જગાવી શકતો નથી અને હું છું તેના કરતાં કોઇ બીજો જ હોત તો કેવું સારૂં ? આવા આવા તરંગો એને 'હું કોણ છું.' એ સવાલ પૃછતો કરી મૂકે છે.

મનુની બાબતમાં આવું જ બનેલું 'હું કોણ છું' એ પ્રશ્ન પૂછી તે એમ કહેવા માગતો હતો કે તેનો ગભરાટ તે પોતે નહતો પોતાના ગભરાટથી, પોતાના ગુસ્સાથી તે અળગો હતો તેવું તેને સાબિત કરવું હતું. જો તેને ગભરાટ થતો ન હોત તો "હું કોણ છું." એ પ્રશ્ન તે પૂછત કે?

જેમ જેમ તેનું મનોવિશ્લેષણ ઊંડે ઉતરતું ગયું તેમ તેમ તેનાં માબાપ વચ્ચેના ઝગડાના ભુલાઇ ગયેલા પ્રસંગો તેને યાદ આવતા ગયા અને તેના બચપણમાં એક સાંજે ઝગડાને પરિણામે એના બાપા ગુસ્સાના આવેશમાં ઘર તજી ચાલી ગયા ત્યારે તેને કેવો આઘાત લાગ્યો હતો તેનું વર્ણન કરતા તે બોલ્યો : "મને જ

એમ. થયેલુ કે હું મરી જાઉં."

એ માબાપ છૂટા પડયા તે પાછા એક થઈ શકયાં જ નહિ. મનુનું આ દુઃખ હતું. માબાપ માટે પ્રેમ થવાને બદલે તેના મનમા ગુસ્સો થયો હતો અને તે ગુસ્સો અજ્ઞાતપણે એના જીવનમાં એવો તો વણાઇ ગયો હતો કે તે છટો પાડી શકયો ન હતો. એથીજ વારવાર તેને પ્રશ્ન પૂછવો પડતો "હું કોણ?"

૧૨: માન્યતાઓનું જાળું કઈ રીતે ગૂંથાય છે?

કૂતરું નજરે પડતાં તે ગભરાઈને ઉશ્કેરાઈ જઈ બોલી ઉઠતી; "કાઢી મૂકો એને, મારાથી એનું મોં જોયુ જતું નથી." કૂતરા માટેની આટલી બધી બીક અને તિરસ્કાર જોઈ એક દિવસ તેનો ભાઈ બજારમાંથી મોટો બનાવટી કૂતરો લઈ આવ્યો અને ઓરડામાં છાનોમાનો મૂકી દીધો. જેવો તે કૂતરો એણે જોયો કે ત્યાંથી તે ચમકીને ચીસ પાડી દોડી ગઈ. તે રમકડું હતુ એમ સમજાવવા છતાં તેણે તેની બીકની હઠ છોડી નહિ. આખરે તે રમકડાને કબાટમાં મૂકી તાળુ માર્યું તો પણ એ ઓરડામાં તે જઈ શકી નહિ. પ્રલોભન કે ધમકીની પણ તેના પર અસર ન થઈ.

તેણે મને કહ્યું: "જો તમે મને સુખી રહેવા દેવા માગતા હો તો કૂતરાઓને મારાથી દૂર રાખો."

પોતાનું મંતવ્ય સમજાવતાં તેણે મને કહ્યું: "કોણ જાણે કેમ પણ મારા મનમાં એવી માન્યતા ઘર કરી ગઈ છે કે કૂતરા આખી સૃષ્ટિનો વિનાશ કરી નાખનાર છે. આ જગતમાં એના જેવું બીજુ કાંઈ અનિષ્ટ નથી."

આ બાઈની કૂતરાં અંગેની માન્યતા જેવી જ આપણી બધી જ માન્યતાઓ વિષે હોય છે. આપણી માન્યતા આપણામાં ભય અને ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરે છે. આપણી માન્યતા પ્રમાણે આપણે વર્તવું જ પડે છે અને જો તેની અવગણના કરીએ તો તે આપણને બેચેન બનાવી મૂકે અને મનની અંદર તે માટે શિક્ષા થઈ રહી હોય તેવો અનુભવ થાય છે. આ ઉપરાંત આ માન્યતા કંઈક નુકસાન થશે તેવો સતત ભય જાગ્રત રાખે છે.

માણસના પોતાના માનસિક જીવન પર માન્યતાની આવી પીડાકારી અસર થાય છે એટલું જ નહિ પણ તેની અસર સંપર્કમાં આવનાર બીજી વ્યકિતઓ અને એમ આખા સમાજ પર પણ થાય છે.

બીજાની માન્યતા સાથે આપણે સહમત થતા નથી ત્યારે કેવાં

વિપરિત અને વિનાશક પરિણામો આવે છે તેવા અનુભવ આપણને પોતાને હોય છે જ. એટલે માન્યતા આપણામાં એકલો ભય લાવે છે એવું નથી પણ સાથે સાથે બીજાઓ પર ક્રોધ કરાવે છે. આમ માન્યતાની સાથે ભય અને ક્રોધ સંકળાયેલાં હોય છે.

અનુભવ હોવા છતાં આપણી માન્યતાઓને આપણે પકડી રાખવા માગીએ છીએ જ્યારે બીજી બાજુ મરજી પ્રમાણે આપણી માન્યતાઓમાં ફેરબદલી કરી શકતા નથી.

આમ આપણે આપણી પોતાની માન્યતાઓની બાબતમાં તદ્દન પરાધીન થઇ ગયા હોઈએ છીએ. અને માન્યતા વગરનું જીવન જાણે આધાર વગરનું બની જાય તેવી દહેશત હમેશાં રહ્યા કરે છે. આથી તો માણસ ધાર્મિક, નૈતિક, રાજકીય અને આરોગ્ય અંગેની કોઈ ને કોઇ માન્યતામાં ફસાયેલો રહે છે; અને ખૂબીની વાત તો એ છે કે માન્યતા પોતે સાચી છે અને તેના વગર જીવન શૂન્ય બની જશે તેવું "માન્યતા" આપણી પાસે મનાવરાવે છે. માણસ માટે શૂન્યતાના ભય જેવો મારક બીજો એકે ભય નથી, કારણ કે શૂન્યતાના ભય સાથે મૃત્યુનો ભય જોડાયેલો છે. આથી આપણી દરેક માન્યતા પાછળ મૃત્યુનો ભય પ્રવૃત્ત હોય છે. એટલે એમ પણ કહી શકાય કે માણસમાં મૃત્યુનો ભય કે તેના જેવો જ ભવિષ્યનો ભય વધારે તેમ તેની માન્યતાઓ વધુ અંધ અને દઢ હોય છે.

આ ભવમાં પાપ કરવા માટે નર્કમાં ભયંકર શિક્ષાઓ ખમવી પડે છે તેવી માન્યતામાં માનનાર મારી એક દરદી બાઈ રાતના ઊંઘી શકતી નહિ. મૃત્યુનો ભય તેની અનિદ્રાનું કારણ હતું. જ્યારે જ્યારે આ ભય વધી પડતો ત્યારે તેના ગભરાટનો પાર રહેતો નહિ, તેનાથી સુવાતું નહિ. બેસાતું નહિ, ચલાતું નહિ. વાત થઇ શકતી નહિ કે મૂંગા રહી શકાતું નહિ. આવા માનસિક દર્દની યાતના સાથે કોઇપણ શારીરિક દર્દ સરખામણીમાં આવી શકે નહિ.

એક દરદીએ મને પૂછ્યું, "મરી ગયા પછી તેનાં કર્મો પ્રમાણે માણસ પશુ તરીકે જન્મે છે એવું કેટલાક માને છે એ સાચું છે? મને લાગે છે કે મેં બહુ પાપ કર્યાં છે તો હું બિલાડી તો નહિ થાઉં ને? મને બિલાડીની બહુ બીક લાગે છે."

માણસના મનમાં તેની માન્યતાના આધારે ગૂંથાતા આવા પ્રશ્નોનો જવાબ કંઈ હોઈ શકે? જ્યાં સુધી કોઈ આઘાત લાગે તેવા પ્રસંગો બનતા નથી ત્યાં સુધી તો આપણી કેટલીક માન્યતાઓ સુપ્ત દશામાં રહે છે. પરંતુ જ્યારે તે જાગૃત થાય છે ત્યારે તેની ભયંકરતાનો ખ્યાલ જેઓને ઇચ્છા વિરૂદ્ધ માન્યતાઓને માનવી પડે છે તેમને આવે છે.

તેવી જ રીતે માન્યતા માણસને ઝનૂની બનાવી મૂકે છે પોતે ગુસ્સો કરવાનું પાપ કર્યું છે તેવું માનીને એક બાઇએ પોતાની જાતને શિક્ષા કરવા માટે ચપ્પુથી હાથની નસ કાપી નાખેલી. જ્યારે મારો એક દરદી કામજિજ્ઞાસા અંગેનું પાપ થઈ ગયું છે તેમ માની એવો તો ઝનૂની થઈ ગયો કે તેની પત્નીને તેણે પાર વગરનો માર માર્યો. આમ માન્યતા માણસને ઝનૂની બનાવી મૂકે છે ત્યારે પોતે શું કરી રહ્યો છે તેનો તેને ખ્યાલ હોતો નથી. અંધ માન્યતાની માફક તેનાં વર્તનો પણ અંધ હોય છે.

માબાપની આજ્ઞા પાળવી જોઇએ તેવું માનનાર વ્યકિત માબાપની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન થાય ત્યારે જ્ઞાતપણે પોતાનો વાંક જોતો હોવા છતાં અજ્ઞાતપણે માબાપ પર ગુસ્સે થાય છે અને તેથી માબાપની આજ્ઞા પાળવી જોઈએ તેવું મનાવનારા માબાપનાં છોકરાં મોટે ભાગે માબાપનું નામ બગડે તેવાં વર્તનો કરે છે. અને તેવી રીતે માબાપ પર અજ્ઞાતપણે વેર લઈ નાખે છે.

મારા એક દરદીએ મને પૂછેલું: "માણસમાં કોઈ પણ માન્યતા ન હોય એવું બની શકે ખરૂં કે?" એના પ્રશ્નનો જવાબ આપવાને બદલે મેં એને સામો પ્રશ્ન પૂછયો: "તમને શું લાગે છે?" તેણે કહ્યું: "કોઇ પણ માન્યતા વગર જીવવું મુશ્કેલ છે, અશકય છે."

મેં કહ્યું. "માન્યતા હોય કે ન હોય તો પણ જીવી તો શકાય. પશુ પ્રાણીઓ માન્યતા વગર જીવી શકે છે પરંતુ કેટલાક લોકોનું એવું કહેવું છે કે માન્યતા વગરનો માણસ પશુ જેવો જંગલી બની જાય. અહીં એક જ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે. તે એ છે કે માન્યતાવાળા માણસો પશુથી યે ભયંકર અને ક્રૂર વર્તન કરે છે તેનું શું?

હિંદના ભાગલા પડયા ત્યારે હજારો લોકોને મારી નાખવામાં આવેલાં અને લાખો લોકો ઘરધંધા વગરના થઇ ગયા.તે માન્યતાઓનું જ પરિણામ હતું ને ? આથી માન્યતા વગરનો માણસ જંગલી થઇ જાય છે અને માન્યતાવાળા માણુસ સંસ્કારી બને છે એવું તો આપણે ન જ કહી શકીએ.

ખરી રીતે તો માન્યતા હોવી કે ન હોવી એ મહત્ત્વનો પ્રશ્ન છે જ નહિ. પરંતુ માન્યતાની પાછળ જે બળો ક્રિયાત્મક હોય છે તે બળોને શોધી કાઢી તેમા ફેરફાર કરી શકીએ તેમ છીએ કે નહિ તે શોધવું જરૂરી છે. કારણ કે માન્યતાને રોકી દેવાથી તેની પાછળના તત્ત્વો કોઈ નવી જાતની બીજી માન્યતા ઊભી કરવાના છે.

"તમારા કહેવામાં કંઈક તથ્ય તો છે જ" તેણે મને કહ્યું: અને ઉમેર્યું: "પહેલાં હું સાચું બોલવામાં માનતો હતો પરંતુ તેથી મને નુકસાન થવા લાગ્યું ત્યારે હું નસીબમાં માનતો થઈ ગયો અને આજ જ્યોતિષમાં મારી માન્યતા વધી પડી છે. કારણ કે અનુભવે હું જોઇ શકયો છું કે માણસનું ધાર્યું કદી થતું જ નથી"

આ બધા પરથી આપણે જોઈ શકીએ તેમ છીએ કે આપણી પોતાની માન્યતાઓને આપણે આધીન થઈ જઇએ એટલું જ નહિ પણ માન્યતા પાસે નિરુપાય બની જઇ તે ફરમાવે તેવાં વર્તન અને વિચારો કરીએ છીએ. આમ, આપણી માન્યતાઓ આપણી પર શિરજોરી કરે છે અને તેની પકડમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે તે આપણામાં જુદા જુદા એટલા બધા ભય ઊભા કરે છે કે જેથી કંટાળી માન્યતાની પકડને રહેવા દેવામાં જ સલામતી છે, મને કમને સ્વીકારી તેમાં જ જીવન સિદ્ધિ છે, એવો ભ્રમ ઊભો કરીએ છીએ અને વાસ્તવિક સમજથી આપણી જાતને દૂર ને દૂર રાખીએ છીએ.

આપણી માન્યતાઓ પ્રેમમાં વધારો કરવાને બદલ તિરસ્કારને જાગૃત રાખે છે. એક ધર્મમાં માનનારા અન્ય ધર્મીઓને ઘૃણાની નજરે જૂએ છે. એક આદર્શવાળા બીજા આદર્શવાદીઓને પોતાનાં દુશ્મન ગણે છે. બાળકને શિક્ષા ન કરવી જોઈએ તેવું માનનારા શિક્ષા કરવામાં માનનારને શિક્ષા થવી જોઇએ તેવું માને છે.

માન્યતા અને આપણી વચ્ચેનો સંબંધ બાળક તેમજ માબાપ વચ્ચેના સંબંધ જેવો છે. માબાપ બાળક પાસે પોતાનું ધાર્યું કરાવે છે અને બાળક પોતાનું ધાર્યું કરવા જાય તો તેને શિક્ષા થાય છે.

માણુસ પોતાની મરજીમાં ફાવે ત્યારે માન્યતાઓની બાંધછોડ કરી શકતો નથી. મોટી ઉંમરે થવાની માન્યતાઓના બીજ પણુ, છેક બચપણુમાં રોપાઇ જઇ મૂળ નંખાઇ જાય છે અને દરેકે દરેકે માન્યતાનો આધાર માબાપ સાથેના સંબંધ પર હોય છે.

હકૂમત ચલાવનાર અને કડક માબાપ હોય તો તેમનાં બાળકો શંકાશીલ બને છે તેમને કશું સારૂં લાગતું નથી; એટલું જ નહિ પણુ કોઇનામાં વિશ્વાસ મૂકી શકતા નથી. હકૂમતને ઊથલાવી પાડવી એ એમના જીવનનું ધ્યેય બને છે અને પ્રેમ નહિ પણુ તિરસ્કાર તેમને દોરી જાય છે. તેમની બધી જ માન્યતાઓમાં શંકા સિવાય બીજું કશુંજ હોતું નથી અને તેમની શંકાઓ વિષે તેમને શંકા હોતી નથી. આવા એક દરદીએ તેની માનું વર્ણન કરતાં મને કહેલું. "મારી મા યાદ આવે ત્યારે બરફનો ખ્યાલ મને આવે છે તે બરફ જેવી ઠંડી અને કડક હતી". જ્યારે બીજી એક દરદીએ તેના બાપ વિષે કહેલું, "મારા બાપને મારી નાખું તેવો ગુસ્સો મને વારંવાર થઈ આવે છે". આ બન્ને માટે તેમની શંકાએ એ તેમની માન્યતા છે અને અશ્રદ્ધા તેમની શ્રદ્ધા છે. તેમનો પરમેશ્વર પ્રેમાળ નહિ પણુ શિક્ષા કરનાર હોય છે.

લાડ લડાવી પરાધીન કરી મૂકનાર માબાપનાં બાળકો ચમત્કારમાં માનનાર બને છે. જે કંઇ થાય છે તે પ્રભુનું ધાર્યું જ થાય છે અને પોતે રાભનાં રમકડાં છે તેવું માને છે.

પરાધીન રાખી મૂકવામાં નથી આવ્યું અને માબાપના પ્રેમમાં, હૂંફમાં જેને વિશ્વાસ છે તેવું બાળક ગમે તેવા આઘાતને સહન કરી શકે છે તેનામાં આત્મવિશ્વાસ અને વાસ્તવિકતાની સમજ આવે છે, જેથી માન્યતા વગર સંસ્કારી જીવન જીવી શકે છે.

પરંતુ માણુસમાં જન્મથી આવતા કામ અને ક્રોધમાં સામાજિક વ્યવસ્થા ટકાવવા માટે તે દબાવવાની જરૂરિઆત ઊભી થાય છે. અને

વૃત્તિઓને દબાવવા જ્યારે બાળક પોતે અશકત હોય છે ત્યારે તે માબાપ પોતાના બળનો ઉપયોગ કરે છે. આ વખતે બાળક એટલે બાળકની વૃત્તિઓ અને માબાપ વચ્ચે ઘર્ષણ શરૂ થાય છે જેમ આ ઘર્ષણ વધારે ઉગ્ર તેમ વૃત્તિઓને દબાવવા માટે માબાપને વધારે બળ વાપરવું પડે છે. આખરે માબાપ ઇચ્છે છે તેમ કરવાનું બાળક પોતે માથે લે છે અને તે ક્રિયાને માન્યતાને નામે આપણે ઓળખીએ છીએ. એટલે માન્યતાનું મુખ્ય કાર્ય તો કામ અને ક્રોધને દબાવી રાખવાનું છે.

માન્યતાના કાર્યની શરૂઆત પોતાના માબાપ પ્રત્યેના તિરસ્કારને દબાવી રાખવાનું છે. તિરસ્કારને દબાવી પ્રેમને વધારવાનો પ્રયત્ન ચાલુ હોય છે, પરંતુ દબાયેલા તિરસ્કાર ને પ્રેમની ભાવનાઓનો ધ્વંસ થતાં વખત લાગતો નથી. આ કારણે અહિંસામાં માનનારા તેમના એટલી હદ સુધી ખેંચી જાય છે કે જેઓ હિંસામાં માને છે તેમની તેઓ હિંસા કરે છે.

આથી આપણી કોઈપણ માન્યતામાં નિષ્પક્ષપાતપણું નથી. મારા એક શિક્ષક દરદીએ મને કહેલું, "શિક્ષામાં હુ માનતો નથી, તેનો અર્થ એવો નહિ કે મને મારવાનું મન થઇ આવતું નથી. તે વૃત્તિને હું દબાવી રાખુ છું. પરંતુ નિશાળમાં કોઇ છે.કરો મારી સામે બોલે તો હું શિક્ષા કરૂં છુ અને ઘરમાં મારો છોકરો એવું કરે તો તેને શિક્ષા કરવામાં હું માનતો નથી" આ શિક્ષક પોતે જ પોતાની માન્યતામાં છુપાયેલા પક્ષપાતને જોઈ શકેલો.

વર્તનો અને માન્યતાઓ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ હોવાથી માણસના વર્તન પરથી તેની માન્યતાઓ આપણે કહી શકીએ. નિયમિત મંદિરમાં જનાર માણસ પરમેશ્વર શિક્ષા કરે છે તેવું માનનાર હોય છે. વારંવાર હાથ ધોનાર કે લાંબા વખત સુધી નહાનાર માણસ ગુસ્સો કરવો પાપ છે તેમ માનનાર હોય છે, અંધપણે શાસ્ત્રોનું વાચન કરતાં હોય અને આખો વખત જ્યાં ત્યાં પરમેશ્વરનું નામ લેવું પડતું હોય તેઓ કામવૃત્તિ પાપ છે એવું માનનાર હોય છે. આમ માણસના વર્તન મારફતે તેની માન્યતાઓ ઉઘાડી પડી જાય છે.

"કૂતરાં સૃષ્ટિનો વિનાશ કરનાર છે" એવી માન્યતાઓ નિર્દોષ દેખાતી હોય છે પરંતુ તેની પાછળના તત્ત્વો તેવાં નિર્દોષ હોતાં નથી. અને એ તત્ત્વોને આપણે સમજી ન શકીએ, સમાવી ન શકીએ ત્યાં સુધી માન્યતા વિષેનો કોયડો એમનો એમ જ રહે છે.

કૂતરાં વિષેની એવી માન્યતા આ બાઇના મનમાં શા માટે બંધાઈ ગઈ તેનું કારણ મનોવિશ્લેષણ કરતાં જડી આવેલું.

એના બાપ માટે એના મનમાં જે જે ભાવો ઉત્પન્ન થયેલા અને તેને દબાવી રાખવા પડેલા તે તે બધા ભાવોનું આરોપણ તેણે કૂતરા પર કરેલું અને એમ કરીને બાપને તિરસ્કારવા માટેના ડંખને તેણે હળવો કરી નાખેલો. અહીં એક બહુ જ મહત્વનો પ્રશ્ન ઊભો થાય છે. બાપ પરના ગુસ્સાનું આરોપણ તેણે બીજા કોઇ પર નહિ પણ કૂતરા પર શા માટે કર્યું ?

અજ્ઞાત મનના નિયમોનું સંશોધન કરનાર મનોવિશ્લેષણ સિવાય બીજી કોઇ રીતે આ પ્રશ્નનો ઉકેલ મળી શકે તેમ નથી. જ્યારે વૃત્તિને ભયને કારણે અજ્ઞાત મનમાં દબાવી દેવામાં આવે છે ત્યારે તે વૃત્તિ પોતાનું ધ્યેય બદલી નાખી પોતે સહેલાઇથી પોતાની વૃત્તિનો સંતોષ મેળવી શકે તેવું સાધન શોધી કાઢે છે.

આ બાઇએ તેના બાપ પર પોતાનો ગુસ્સો ઉતારવાને બદલે અજ્ઞાતપણે કૂતરા પર ઉતારવાનું યોગ્ય ગણ્યું. છેક બચપણમાં તેના બાપ એને બહુ ગમતા હતા અને તે વખતે કૂતરા પર પણ તેને વહાલ થઇ આવતું. પરંતુ જુદા જુદા પ્રસંગોને કારણે જેમ જેમ તેના બાપ પર તેનો ગુસ્સો વધતો ગયો, દબાતો ગયો, તેમ તેમ, તે ગુસ્સો કૂતરા પર કાઢવાનું અજ્ઞાતપણે નિશ્ચિત થઇ ગયું.

કૂતરો યમરાજને જોઇ શકે છે અને યમરાજ આવે છે તેવું જોઇને કમકમાટી થઇ આવે તેવું રૂદન કરે છે એવી આપણામાં માન્યતા છે. એ કારણે આ બાઇને અજ્ઞાતપણે કૂતરાને સંહારની આગાહી થઇ આવે છે એમ બાપ તરફના સંહારની વૃત્તિનું આરોપણ કૂતરા પર કરી દીધું.

એકેએક માન્યતામાં આવું બને છે. દબાયેલી વૃત્તિનું આરોપણ બીજા પર કરી છટકી જવાનો મને શોધી કાઢેલો માન્યતા એક અજબ કીમિયો છે.

૧૩ : બચપણથીજ જેને અવગણના મળી છે

"હાશ, હવે તો હું તદ્દન હતાશ થઇ ગઇ છું. તેને આમ કરવું હતું તો મને કહ્યું કેમ નહિ? છોકરી મોડે સુધી જે માણસ સાથે ફરે તે છોકરી મનમાં તેની સાથે લગ્ન કરવાના વિચારો કરતી હશે એટલું તો એણે સમજવુંજ જોઇએ ને! મારી આશાના તેણે ભુક્કા કરી નાખ્યા. તે ભુક્કા નીચે હું દબાઇ ગઇ છું." આટલુ બોલતાં તેણે આંખો બંધ કરી દીધી અને આંસુના ટીપાં તેનામાં રહેલા ગર્વને કારણે ખૂણે આવી અટકી ગયાં.

મેં તેને પૂછયુ, "પરંતુ હિંમતે તને કયાં એમ કહેલું કે તે તને ચાહે છે?"

"હા, કહેલું તો નહિ જ, પણ એ કહેવાની કંઈ જરૂર હોય છે?" હેમંત તરફ કડવાશ બતાવતાં રાજુલા બોલી.

"ઠીક," મે કહ્યું: "તારી સાથે લગ્ન કરવાનું તેણે વચન આપેલું?"

"ના, વચન તો શું પણ લગ્ન કરવા વિષેની વાત અમારી વચ્ચે થયેલી જ નહિ પરંતુ હું માનતી હતી કે અમારા મનની વાત તે જાણતો હતો."

હેમંત સાથે લગ્ન કરવાનો મદાર તેણે બાંધેલો; પરંતુ રતન જોડે તેના વિવાહ થયાના ખબર સાંભળી રાજુલાના ગુસ્સાનો પાર નહોતો. પરંતુ પરિસ્થતિ એવી હતી કે તે ગુસ્સો પરાણે તેને ગળી જવો પડયો હતો અને હારથી તૂટી ગયેલી હોવાં છતાં ગુમાવેલા માણસને પાછો મેળવવા શું કરવું તેની મથામણમાં પડી હતી.

તેણે મને કહ્યું : "મારી હાર કેમ થઇ એ જ હું શોધી રહી છું. મારા કરતાં રતન રૂપાળી છે, નાજુક છે પરંતુ બુદ્ધિચાતુર્યમાં મને પહોંચી શકે તેમ નથી. છતાંય મારી હાર થઇ."

હારનું કારણુ શોધવાના તેના પ્રયત્નની પાછળ "મારું ધાર્યું" કેમ

ન થયું" એ તે જાણવા માગતી હતી. બીજા પાસે પોતાનું ધાર્યું કરાવવાની અને તેમ ન થાય તો બીજાઓને દોષિત ગણવાની તેની વૃત્તિને હું જોઈ શકેલો તેથી મેં પૂછ્યું : "તારી નિષ્ફળતાનું કારણ હેમંત અને રતન બન્નેમાંથી કોઇ પણ ન હોય અને તું પોતે જ હોય તેવું સંભવી શકે કે નહિ ?

"હા, હું જાણતી જ હતી કે બીજાઓની માફક તમે પણ મારો જ દોષ મને દેખાડવાના હતા." અને પછી જીભમાં લવાય તેટલી કડવાશ લાવી તે બોલી : "મારો જન્મ તે પણ મારો જ દોષ હતો. તમને કયા ખબર છે કે જન્મી છુ ત્યારથી જ અવગણનાનો અનુભવ હું કરતી આવી છું. મારી મા મને ચાહતી નથી; એટલું જ નહિ, તે મને તિરસ્કારે છે. મારી બધી બહેનોમાં હું જુદી પડી જાઉં છું. રૂપરંગ, બાંધો બધા જ જુદા પડે છે આથી તો મારી મા મને આપી દેવા તૈયાર થઇ ગયેલી. આ વાત મેં કલ્પી કાઢી નથી. મારી માએ જ મને વારંવાર કહી સંભળાવી છે."

આશ્ચર્ય બતાવતાં મેં કહ્યું : "એવું તે કઇ હોય ?"

"મારી માને જ તમે પૂછી જોજોને ?" તેણે કહ્યુ.

એની માને મેં આ વિષે પૃછ્યું ત્યારે તેણે કહ્યું કે તે વાત સાચી હતી. તેમની એક સગી બાઈને એકલા છોકરા હતા ત્યારે રાજુલાની માને બધી છોકરીઓ હતી. તેથી બધી દીકરીઓમાં સૌથી રૂપાળી એવી પુષ્પાની તે બાઇએ તેના એક દીકરાના બદલામાં માગણી કરી ત્યારે રાજુલાની માએ કહ્યું : "પુષ્પા તો મારી લાડકી છે. એની વાત રહેવા દે પણ આ રાજુલાને લઇ જા."

પેલી બાઇએ તરત જ કહ્યું : "એને કોણ લે? આવી અસુંદર છોકરીના બદલામાં મારો છોકરો આપી દઉં? વાહરે વાહ!"

આ વાતચીત થઈ ત્યારે બાળ રાજુલા ત્યાં મોજૂદ હતી. તેમની એવી વાતથી બાળ રાજુલાના મન પર શું અસર થઇ હશે એનો તેમને ખ્યાલ સરખો યે આવેલો નહિ. પરંતુ રાજુલાના મન પર તેથી ઊંડો ઘા પડેલો. આ વાતની યાદ તેણે મારી આગળ તાજી કરી ત્યારે તે રોમેરોમે બળી રહી હતી. આ પ્રસંગને કારણે તેની મા પર થયેલા તિરસ્કારથી જેની તેની સાથે લડવાનું અને ધાર્યું

કરાવવાનું તેનું માનસિક વલણ ઘડાઇ ગયું હતું.

ઘરમાં કોઇ સાથે એને બનતું નહિ. બધા જ તેના વિરોધી છે એ વ્યથાથી હંમેશાં પિડાયા કરે છે અને સહેજ પણ અગવડ સહન કરવાની આવે કે તરતજ તેનાથી ઝનૂની થઇ જવાય છે. અને એને લાગ્યા જ કરે છે કે એનું પોતાનું કોઇ છે જ નહિ.

કોઇ ને કોઇ સાથે તેને દરરોજ ઝઘડો થતો હોવાથી એક દિવસ તેની માએ કંટાળી જઈ તેને ઘરમાંથી ચાલી જવાનું કહ્યુ ત્યારે તે ઉશ્કેરાઇ ગઈ અને બોલી: "આ ઘરમાંથી ચાલી જવાનું તું કહેનાર કોણ? તારો જેટલો આ ઘરમાં હક્ક છે તેટલો જ મારો છે જેમ તું આ ઘરની વહુ છે તેમ હું દીકરી છું." આ સાંભળતાં જ તેની માના ગુસ્સાનો પાર ન રહ્યો અને બોલી:

"મને તારી મા કહેતાં તને શરમ આવે છે અને તું મને તારા બાપની વહુ કહે છે?"

તરત જ રાજુલાએ કટાક્ષ કરતાં કહ્યું: "તો મને બીજાને આપી દેવા તૈયાર થયેલી ત્યારે તને શરમ આવેલી નહિ કેમ?"

અને મા ચૂપ થઇ ગઈ. તેની પાસે બોલવા જેવું કશું હતું જ નહિ.

આમે રાજુલાથી બીજા પર આક્રમણ કરનારૂં વર્તન થઇ જતું. અને તેના મનમાં ભરેલો તિરસ્કાર તેની જીભથી તે વહેતો મૂકતી હતી. તેણે મને કહ્યું: "શાન્તિ! શાન્તિનો અનુભવ આ જીંદગીમાં હું કરી શકનાર નથી." જન્મી ત્યારથી જ તેની અવગણના થયેલી તેથી જુદે જુદે પ્રસંગે નાના મોટા ઘા તેના મન પર પડતા તે બધાની સામાન્યપણે થાય તે કરતાં વધુ ઊંડી અને અકળાવનારી અમર-થતી.

હેમંતે તેને ખબર આપ્યા વગર વિવાહ કરી નાખ્યાના સમાચાર તેણે સાંભળ્યા ત્યારે એકાએક તેને જે ઘા લાગ્યો તે તેના બચપણમાં થયેલા અવગણનાના મૂળ ઘા સાથે જોડાઇ ગયો અને તેની માન- સિક વેદના અસહ્ય થઇ પડી. આથી તેના ગુસ્સાનો પાર ન રહ્યો. ઘરના બધાને થવા લાગ્યું કે ધીમે ધીમે તે મનનું સમતોલપણું ગુમાવી રહી હતી. પરંતુ તેને કશું પણ કહેવાની, સમજાવવાની કે સામનો કરવાની કોઈની તાકાત નહોતી. બધા જ તેનાથી ગભરાતા

હતા; એટલું જ નહિ પણ તે કોઇનું માને તેમ હતું જ નહિ.

સંતાપથી તે અત્યંત બેચેન બની ગઇ હતી. સાંત્વન મેળવવા તે જ્યોતિષી પાસે ગઇ. અને જોષીએ મંગળની પૂજા કરાવવા કહ્યું. પૂજા પૂરી થતામાં તો તેને ખબર મળ્યા કે તેઓના લગ્નનો દિવસ નક્કી થઇ ગયોછે. આથી તેને વધુ હાર લાગી. તેની વધુ અવગણના થઇ છે તેવી અસર તેના મન પર થઇ અને ઝનૂની બની જઇ તેણે જોષીને પૂછ્યું : "હેમંતને પાછો લાવી શકાય એવું કાંઇ તમારી પાસે છે ?" જોષીએ હા પાડતાં જ તેણે જંતરમંતર કરાવવા શરૂ કર્યાં. છતાંય તે અનિદ્રાનો ભોગ થઇ ગઈ. તેના મનમાં વિચાર આવવા લાગ્યા : "તેમ કરવાથી પેલી છોકરી રતનના દિલને આઘાત લાગશે તેનું શું ? ના, ના, મારે જંતરમંતર નથી કરાવવા, એમના નસીબ એ ફોડી લેશે. હું એવા પાપનો બોજો મારા શિર પર શા માટે લઉં ?" પોતે દુષ્કૃત્ય કરી રહી હતી તેના ડંખથી પ્રેરાઇ આવા વિચારો તે કરતી હતી; પરંતુ તેનું ડંખીલુ મન વળી જાય તેમ નહતું, તે પૂછવા લાગી : "મને આવો આઘાત લાગ્યો છે. હું આમ પીડાઉં છું એની ખબર તો હેમંતને પડવી જ જોઇએ ને ? એણે તો પરણવાનું વચન આપેલું નહિ, ચાહે છે એવું કહેલું નહિ, એથી એ તો એમ જ માની બેઠેલો હશે કે તેણે મને કશું નુકસાન કર્યું જ નથી."

રાજુલાના મનમાં એક જ ધૂન હતી કે હેમંતે તેને જે નુકસાન કર્યું હતું તે માટે એનું મન એને ડંખવું જ જોઇએ. તે સહેલાઇથી છટકી જાય એ એના સ્વભાવને રૂચતું આવે તેમ ન હતું. એણે કહ્યું : શારીરિક રૂપની લાલસામાં તેણે મારા જેવી પાવરધી અને બુદ્ધિશાળી છોકરીની અવગણના કરી છે તેનું દુઃખ એને થાય તેવું કંઈક હું નહિ કરૂં ત્યાં સુધી મારાથી જંપીને બેસી શકાશેજ નહિ." અને મને પૂછ્યું, "તમને એમ નથી લાગતું કે એને આ વસ્તુ સમજાયા વગર રહેવાની જ નથી ? હું ક્યાં અને તે છોકરી ક્યાં ? એને પૂછી જોશો તો તો એને કહેવું જ પડશે કે મારી સાથેની એક પણ મિનિટ એને કંટાળો આવ્યો નથી. મને તો સમજાતું જ નથી કે મારા જેવીને છોડી રતન જેવી બાલિશ છોકરીને પરણવાનું

તેણે નક્કી કેમ કર્યું હશે? કોઇ એવો રસ્તો તો બતાવો કે જેથી એને એમ થાય કે તેણે ભૂલ કરી છે. મારી પાસે પાછા ન આવવું હોય તો ભલે ન આવે પણ હું દુઃખી થઇ છું એ જાણી એને દુઃખ તો થવું જ જોઈએ!"

આ વખતે તેની ડોક પર બન્ને હાથ જોરથી મસળી તે બોલીઃ "હવે તો મારાં એકેએક સ્નાયુ દુઃખવા લાગ્યા છે અને માથું ભારે થઇ ગયું છે."

આટલુ કહેતાં મારી અજાયબી વચ્ચે તે હસી પડી અને બોલી, "તમે એમ માનતા હશો કે હું પ્રેમમાં માનુ છું. એ વાત રહેવા દો. મારે તો એને પરણવું હતું કારણ કે તે મારે લાયક વર હતો." છેલ્લા વાકયમાં રાજુ એ તેના મનની સાચી પરિસ્થિતિ મને કહી દીધી. તે પ્રેમભગ્ન બનેલી નહિ પણ આશાભગ્ન બનેલી. પરંતુ પ્રેમ અને આશામાં બહુ ફરક નથી. જ્યારે માણસ પ્રેમભગ્ન બને છે ત્યારે તેને એમ જ લાગે છે કે તેનો આધાર ચાલી ગયો અને તે આધાર વગર જીવવું તેને મુશ્કેલ લાગે છે. તેવી જ રીતે જે આશા રાખેલી હોય તે તૂટી જાય છે ત્યારે પણ આધાર તૂટી ગયો હોય તેવી જ લાગણી ઊભી થાય છે. આમ, પ્રેમ અને આશા બન્ને લાગણીઓને આપણે જુદી ગણીએ છીએ છતાં તેનું પરિણામ એક જ આવે છે તેથી બન્નેનું મૂળ એક જ હોવું જોઇએ. પ્રેમ અને આશા સફળ થતાં માણસમાં કોઈ અજબ આત્મવિશ્વાસ આવે છે તેમ નિષ્ફળ જતાં માણસને નિરાધાર અને હતાશ કરી મૂકે છે.

રાજુલાએ તેના શરીરના એકે એક સ્નાયુઓ તંગ બની ગયા છે ને માથું દુઃખે છે તેમ કહ્યું એ વસ્તુએ બતાવી દીધું કે તેનુ અજ્ઞાત મન એને શિક્ષા કરી રહ્યું હતું. માથું દુખવું એ મોટે ભાગે માનસિક કારણે હોય છે. જ્યારે બાળકને નિશાળે ન જવું હોય ત્યારે માથુ દુખવાનું બહાનું કાઢે છે કોઈ કામ ન કરવું હોય ત્યારે મોટી ઉમરના માણસો પણ માથુ દુઃખવા આવ્યુ છે તેવુ બહાનુ કાઢે છે. અને માથુ દબાવરાવવું હોય કે બીજાનુ ધ્યાન મેળવવું હોય ત્યારે પણ માથુ દુખાડવામાં આવે છે. આમ જોઈએ તો ઘણાને માથુ દુખાડવામાં રસ હોય છે કારણ કે જે કામ પાર પડે તેમ ન હોય તે માથુ

દુખાડીને સહેલાઈથી પાર પડી શકાય છે.

જ્યારે જ્યારે માણસના મન પર લાગણીઓનો બોજો વધી જાય છે ત્યારે માથું દુખવા આવે છે. રાજુલા પ્રેમભગ્ન કે આશા ભગ્ન થઈ તેથી તેનું માથું દુખવા આવેલું નહિ પરંતુ તે પરાજિત થઈ તેથી હેમંતને શિક્ષા કરવાની વૃત્તિ તેને થઈ આવી, એટલું જ નહિ પણ રતન હેમંતને લઇ ગઈ તેથી રતન પર ઈર્ષા થઇ આવી. આ બંને કારણોએ તેનું મન એને ડંખવા લાગેલું. હેમંતને તેનું મન ડંખે તેવું કરવા જતાં એનું પોતાનું મન ડંખવા લાગ્યું હતું; અને તે ડંખની શિક્ષા રૂપે માથું દુખવા લાગ્યું. આમ માથું દુખવું એ આત્મશિક્ષા છે. ડંખ લાગે તેવું વર્તન ચાલુ રાખી ડંખને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન માણસ કરે છે ત્યારે આત્મશિક્ષા કરવાની જરૂરિયાત અજ્ઞાત મનમાં ઊભી થાયછે તેને પરિણામે કોઇને કોઇ જાતનું શારીરિક દર્દ ઊભું થાય છે.

માથું આખો વખત દુખ્યા કરતું હતું તેથી રાજુલા સતત તંગ રહેવા લાગી. ઉશ્કેરાટમાં તે બોલી ઊઠી: "પેલી છોકરી રતનને હું ધિક્કારૂં છું. તેણે મારા માણસને પડાવી લીધો. જેને હું મારૂં કરવા ઇચ્છું છું તેને કોઈ બીજું પડાવી જાય છે એવી હું કમનસીબ છું. આવું કેમ બનતું હશે? જેને હું મારા કરવા માગું છું તે મારા કેમ થઇ શકતા નથી?

તેના આ દર્દની ભીષણતા એ અનુભવી રહી હતી તે હું જોઇ શકેલો. પરંતુ જેઓને જીવનમાં પ્રેમ નથી મળ્યો હોતો તેઓ જ્યાંથી જેની પાસેથી પ્રેમ મેળવવાની અપેક્ષા રાખતા હોય તેને છોડી શકતા નથી. રાજુલાને છેક બચપણથી પ્રેમ મળેલો નહિ. કારણ કે તેની માએ તેનો સ્વીકાર કરેલો નહિ તેની માને તે પસંદ નહોતી. આજે પણ વધારેમાં વધારે તિરસ્કાર તેને એની મા પ્રત્યે છે. દુખતા માથા સાથે તે પથારીમાં પડી હતી ત્યારે કોઈ કારણસર ઓરડાનું બારણું ખોલી તેની મા અંદર આવી કે તેનો બધો જ ગુસ્સો એકાએક એની પર ઊતરી આવ્યો તે બોલી: "જંગલી, હું અહીં સૂતી છું તેનું તને ભાન નથી?" અને પછી બબડવા લાગી: "બીજા બધા પર પ્રેમ વરસાવી દે છે પણ યાદ રાખજે,

એ બધા જ તને ઠોકર મારનાર છે." આમ માને ઠોકર મારવાની પોતાની ઇચ્છા બીજા પર આરોપણ કરી વ્યકત કરી દીધી.

તેણે મને કહ્યું! "મારા બાપાને કહી દો કે મારા ભાગના પૈસા મારે નામે મૂકી દે. એટલે પછી મારે કોઈ પાસે એક પાઇ પણ માગવી ન પડે. મારે તદ્દન સ્વતંત્ર થઇ જવું છે. કોઇને પણ પરાધીન રહેવું પડે તે હવે મને પોષાય તેમ નથી."

પૈસાની બાબતમાં સ્વતંત્ર થઇ જવાની વાત કરી અજ્ઞાતપણે તેણે પ્રેમની બાબતમાં સ્વતંત્ર થઈ જવાની પોતાની ઇચ્છા વ્યકત કરી દીધી. પ્રેમને માટે બીજા પર આધાર રાખવો પડે એ તેનાથી હવે સહન થઈ શકે તેમ ન હતું. એટલે કે કોઇ પુરુષમા તેને વિશ્વાસ રહેલો નહિ.

તેણે કહ્યું: "જેને હું ચાહું છું, જેની સાથે મારે પરણવું હતું તેને બીજી છોકરી મારી પાસેથી છીનવી લઇ ગઇ. મારા જીવનમાં આ પહેલો બનાવ નથી, જેને જેને મેં મારૂં કરવા માગ્યું છે તેને કોઇ બીજું જ પડાવી લઇ ગયુ છે. તમે જ કહોને કે તેવાઓ પર મને તિરસ્કાર ન આવે તો થાય પણ શું? રતન તેના જેવી બીજી છોકરીઓ અને મારી માએ મને જે વિતાવ્યું છે તેથી તેમના પ્રત્યે મારામાં ભારોભાર તિરસ્કાર ભરેલો છે. હું એકે એક સ્ત્રીને ધીકકારું છું. હેમંતે મને જે ઘા કર્યો છે તેથી તો હું ઢીલી થઇ ગઇ છું. મેં તેને મારો કરી રાખવા મારાથી બનતું બધું જ કરેલું તેમાં હું નિષ્ફળ ગઈ. મને તો પુરુષો પર પણ તિરસ્કાર આવ્યો છે."

થોડીવાર અબોલ રહ્યા પછી બોલી: "મારા ઘરની જ વાત કરો ને! મારા બાપા પહેલાં મને એક શબ્દ પણ કહેતા નહિ, પરંતુ જે દિવસે મેં મારી માને કહ્યું કે મારા બાપાની બૈરી તરીકે ઘરમાં તેનો જેટલો હકક હતો તેટલો જ બાપાની દીકરી તરીકે મારો હતો ત્યાર પછી મારા બાપા મારી સાથે બરાબર બોલતા નથી. અને ઘરનાં બધાં જ ઝઘડો થાય ત્યારે મને કહે છે 'હવે પરણી જઇ તારૂં ઘર માંડને?' પણ મારા નસીબમાં ઘર માંડવાનું છે જ કયાં? મારો બધો જ ઉમળકો ખલાસ થઇ ગયો છે."

૧૪ : સમય અને વાસ્તવિક જીવનની સમજ

"સમય વહી જાય છે" એમ આપણે કહીએ છીએ કારણુ આપણામાં સમય પારખવાની શકિત છે. અને તેથી ભૂત-ભવિષ્ય અને વર્તમાન, વર્ષ, મહિનો, કલાક, મિનિટ, ક્ષણુ, પળ એવા સમયના મોટામાં મોટા અને ઝીણામાં ઝીણા ભાગ પાડી શકીએ છીએ. સમયને પારખવાની શકિત હોવા છતાં કોઈ વખત સમય લાંબો તો કોઇ વખત ટૂંકો લાગે છે. કોઇ વખત ભારે અને ભયાનક લાગે છે તો કોઇ વખત સરળ અને સહજ લાગે છે.

આમ જે અમૂર્ત છે, જેને આપણે જોઇ શકતા નથી કે પકડી શકતા નથી જેનો આપણને ફકત ખ્યાલ જ છે એવા સમય સાથે ચિત્રવિચિત્ર જાતના સંબંધો જુદા જુદા માણસોમાં જોવા મળે છે.

જેમ જેમ માણુસોની માનસિક સ્થિતિ બદલાતી જાય છે તેમ સમય સાથેનો તેનો સંબંધ પણુ બદલાતો જાય છે તેથી કોઇ પણુ માણુસનો સમય સાથેનો સંબંધ એક સરખો કદી પણુ હોતો નથી. આપણું દૈનિક જીવન સમય સાથે એટલુ બધું વણાઈ ગયેલું છે કે એના વગર સામાજીક જીવન તદ્દન અશકય લાગે છે અને તેથી સમયની આપણે ખૂબ કિંમત આંકી તેનો સદ્ઉપયોગ કર્યો કે દૂરુપયોગ કર્યો તેવો અભિપ્રાય આપીએ છીએ: આમ હોવા છતાં સમયને ખ્યાલ એ વ્યકિતગત વસ્તુ છે અને તેથી દરેકે દરેક વ્યકિતને સમય સાથેનો સંબંધ જુદો જુદો હોય છે.

કેટલાક માણુસનો સમય સાથેનો સંબંધ ગભરાટનો હોય છે. તેથી તેઓ નિશ્ચિત સમયે કશું જ કરી શકતા નથી. તેઓ હંમેશા મોડાં પડતાં હોય છે કે વહેલા હોય છે. મારા એક ઓળખીતા સમયથી એટલા બધા ગભરાયેલા રહે છે કે જ્યારે દસ વાગ્યા હોય ત્યારે સાડાદસ થઇ ગયા હોય તેવુ તેમને લાગે છે. અગિયાર વાગે તેમને જમવા બેસવાનું હોય તો સાડાદસ વાગે, અગિયાર થઇ

ગયા, "મોડું થઇ ગયું" તેવું માની લઇ ઘરમા ધાંટાધાંટ કરી મૂકે છે અને બેચેનીના ભોગ પોતે બને છે એટલુ જ નહિ, બીજાઓને પણ તેમાં હોમે છે. આથી આખું ઘર ધુવાંપૂવા થઇ જાય છે. તેમને સાંજની રેલગાડીમાં પરગામ જવું હોય તો બપોરના બધી તૈયારી પૂરી કરી નાંખે છે અને ટ્રેન આવવાના સમય કરતાં કલાક પહેલાં સ્ટેશન પર જઇ બેસે છે. "મોડું થઇ જશે" "જતું રહેશે" એ ભયથી તેઓ સતત પીડાયા કરે છે. તેથી ધીરજ જેવું કઇક છે એવો અનુભવ એમને થઇ શકતો નથી. કોઇ પણ શ્રદ્ધા રાખવી તેમને માટે મુશ્કેલ છે કારણ કે ગભરાટ હોય ત્યાં શ્રદ્ધા ટકી શકતી નથી. જેના દિલમાં ગભરાટ છે તે હંમેશાં શંકાશીલ બને છે. 'સંશયાત્મા વિનશ્યતિ' એ સૂત્રમાં અડગ માન્યતા વ્યકત કરીને તેઓ પોતાની જાતનુ સાચું સ્વરૂપ વ્યકત કરી દે છે.

મારો એક દરદી મને કહેતો, "ચાર વાગતામા તો મારી આંખો ઉઘડી જાય છે. અને સવાર આવી રહી છે તે જાણી મનમાં એવો તો ધ્રાસકો પડે છે કે પથારીમાં પડી રહી શકતો નથી. અને આખો દિવસ કેમ જશે એ જ વિચારો આવ્યા કરે છે." આ માણુસને દિવસનો સમય એટલો બધો ભારે અને લાંબો લાગતો કે જેથી તે હંમેશ સાંજ પડવાની રાહ જોયા કરતો તેણે મને કહેલું, "સાંજ કયારે પડે એની રાહ જોયા કરું છું પણ સાંજ પડતી જ નથી." દિવસ પસાર કરી દેવા માટે તે બેત્રણ કલાક સુધી દાતણુ ચાવ્યા કરતો, માઇલોના માઇલો ચાલતો અને દરેક કાર્ય આસ્તે આસ્તે કરતો તો પણ એનો સમય પસાર થતો નહિ. "સાજ કયારે પડશે" એજ રટણુ એના મનમાં થયા કરતું અને સાંજ ન પડે ત્યાં સુધી બધું અનત અને ભયાનક એને લાગતું. આ ઉચાટમાં તે ખાઇ પણ શકતો નહિ. બપોરના જમવા બેસે તો થાળીમાંથી કોળીઓ લઈ મોમાં મૂકે તે સમય એને એટલો બધો લાંબો ને કંટાળાભર્યો લાગતો કે જેથી એ જમવાનુ માંડી વાળતો. રાત પડે ત્યાર પછી ભૂખ લાગી છે તેવું તેને લાગતું અને સ્વાદ પૂર્વક જમી શકતો.

તે મને કહેતો, "સમયથી ગભરાયા વગર જો હું રહી શકુ તો

બીજી કોઇ તકલીફ નથી આ એક જ મારૂં દર્દ છે.”

મનોવિશ્લેષણ કરતાં એમ મળી આવેલુ કે એના બાપા અને એના મોટાભાઇ પ્રત્યેના પ્રેમ અને તિરસ્કારના બે વિરોધીભાવથી સંકળાયેલા દ્વંદ્વમાં તે ફસાઇ ગયો હતો. પરંતુ એ બધાને અજ્ઞાત મનમાં દબાવી રાખી સાસારિક જીવન જીવ્યે જતો હતો. એવામાં એક દિવસ એને ખબર પડી કે એની પત્ની કોઇ બીજાના પ્રેમમાં હતી. જેની પર જીવનના સુખ અને સલાંમતીનો આધાર હતો તે પત્ની તેને બેવફા નીવડી એનો આઘાત લાગતાં બાપા અને ભાઇ પ્રત્યેનો અજ્ઞાત મનમાં દબાઇ રહેલો તિરસ્કાર બહાર ધસી આવ્યો અને પોતે તિરસ્કારમય બની ગયો. હવે શું થાય? મારૂં કે મરૂં એ સિવાય બીજો કોઇ માર્ગ ન હતો. પરંતુ દુષ્કૃત્યની લાગણીનો ડંખ આ બંનેમાંથી કોઇ એક પર કરવા દે તેમ નહતું. આથી તેનો તિરસ્કાર કાળભૈરવ થઇ રહ્યો, તેણે મને કહેલું. “ હું કદિ ચાલતો નથી. દોડું છું મારા તિરસ્કારથી ગભરાઈ હુ કયાં જાઉં!” તિરસ્કારની આકરી ચિંતાએ તેને વ્યથિત કરી મૂકયો એથી સમય સાથેનો એનો સંબંધ ગભરાટવાળો બની ગયો.

એવા ઘણા માણસો છે કે જેઓ હંમેશા સમયથી ગભરાતા હોય છે. એક બાઇ સવારમાં વહેલી ઊઠે તો એને મનમાં ખૂબજ ગ્લાનિ થઇ આવતી. આથી ગ્લાનિને ટાળવા રાત્રે મોડે સુધી જાગી સવારમાં મોડી ઊઠતી. તેણે મને કહ્યુ, “વર્ષો થર્યા મેં સૂર્યોદય જોયો નથી. અને સારામાં સારી ઊંઘ મને સવારમાં જ આવે છે એ વખતે જો કોઇ ખલેલ કરે તો મારા ગુસ્સાનો પાર રહેતો નથી.” તેણે આ કહ્યુ તે પરથી આપણે જોઇ શકીશું કે તેની ગ્લાનિ પાછળ તિરસ્કાર છૂપાયેલો છે, જે તેની ઊંઘમાં કોઇ ખલેલ પહોંચાડે તો બહાર ધસી આવે તેમ હતો.

સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્તને આપણા સમયના ખ્યાલ સાથે જોડી દેવામાં આવેલા હોવાથી કેટલાક લોકોના દિલમાં સાંજ પડતાં વિષાદની છાયા ફેલાઇ જાય છે જ્યારે કેટલાક લોકો સવારમાં ઊઠે છે ત્યારે તેમનુ ઠેકાણું હોતું નથી. આનું કારણ એ છે કે અજ્ઞાતપણે આપણે સૂર્યને આપણા માબાપના પ્રતીક તરીકે ગણી માબાપ પ્રત્યે

આપણા જે ભાવ હોય છે તે ભાવનું આરોપણ સૂર્ય પર કરીએ છીએ. તેથી સૂર્યને જોતાં કેટલાક લોકોમાં અજ્ઞાતપણે તેમના પોતાના માબાપ સાથેનો સંબંધ તાજો થઈ આવે છે અને પ્રેમ કે તિરસ્કારના ભાવ જાગ્રત થઇ ક્રિયાત્મક બને છે. જેમનામાં પ્રેમનો ભાવ જાગૃત થાય છે તેઓ સૂર્યોદય કે સૂર્યાસ્તને જોઈ પ્રસન્નચિત્ત બને છે જ્યારે જેઓમાં તિરસ્કારનો ભાવ જાગૃત થાય છે તેઓ ઉદાસચિત્ત કે ઉગ્ર બની જાય છે.

મારી પાસે મનોવિશ્લેષણ કરાવતી એક બાઇને, જેમ જેમ સૂર્ય માથે આવતો જાય તેમ તેમ તેની બેચેની વધતી. બપોરના સમયે ઘરબહાર નીકળવું કે રસ્તો ઓળંગવો તેને માટે મુશ્કેલ હતાં એટલું જ નહિ, બપોરનું જમણ પણ તે લઇ શકતી નહિ. માબાપની ઉગ્રતાનું આરોપણ આ બાઇએ બપોરના સૂર્ય પર કરેલું. ખાસ કરીને રસ્તો ઓળંગવો તેને માટે મુશ્કેલ થઈ પડતો હતો. અજ્ઞાતપણે રસ્તો ઓળંગવો એ કામપ્રવૃત્તિનું ચિન્હ છે. આ બાઈ નાની હતી ત્યારથી જ તેના બચપણથી કામવૃત્તિ અંગેની તેના માબાપે એટલી બધી ધાક બેસાડી દીધેલી કે તેને પતિનો ખ્યાલ ડરાવી મૂકતો. તેના જીવનમાં બે મુખ્ય ભય હતા. એક બપોરનો અને બીજો પતિનો. અને આ બન્ને ભયના ઉત્પાદક તેના માબાપ હતા.

અનિદ્રાથી પીડાતા દર્દીઓ રાત્રિ આવતી જાણી ગભરાયા કરે છે. રાત ક્યારે પસાર થઇ થાય તેની ગણત્રી તેઓ કર્યા કરતા હોય છે. ચકવાકની જેમ રાત તેમને શ્રાપરૂપ લાગે છે ઊંઘ ન આવે એનો વાંધો નહિ પણ રાત્રિ જલ્દી પસાર થતી હોય તો કેવું સારૂ એવું નિદ્રાથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓએ મને કહ્યું છે કે રાત્રિ એમને ખૂબ જ લાંબી લાગે છે. પાપનો ખ્યાલ જ્યારે વધી જાય છે ત્યારે માણસ અનિદ્રાથી પીડાય છે અને માણસના પાપનો ખ્યાલ માબાપ પ્રત્યેના તિરસ્કાર સાથે જોડાયેલો હોય છે.

એક દર્દીને "વખતસર કામ પૂરું થશે કે નહિ" તેની ચિંતા રહેતી. કામ પૂરું કરવા વિષેના ખ્યાલ કરતાં અમુક વખતમાં પૂરું કરી નાખવું જોઇએ તે વિષે જીદ પકડતો આ કારણે કામ પૂરું થવાને.

બદલે બગડી જતું. વારંવાર આમ થયું તેથી કાર્ય કરવા પરથી તેનો રસ ઓછો થઇ ગયો અને જાતે કોઈ પણ કાર્ય શરૂ કરવા તે તૈયાર થતો નથી: આમ સમય સાથેની તેની સખ્તાઇને કારણે તેણે કાર્ય પાર પાડવામાંથી રસ ગુમાવી દીધો. તેવા જ બીજા એક દર્દીએ કહ્યું, "મારે સમય સાથે લઢીને કામ કરવું પડે છે. દરેક દરેક કામ જલ્દી જલ્દી પતાવી નાખવાનું અંદરથી દબાણ થાય છે. આથી મારી અને સમય વચ્ચે હંમેશાં શરત જામે છે પરંતુ તેમાં હું હારું છું. નિષ્ફળતાના અનુભવે હું મોટી વસ્તુઓ તરફ બેદરકાર બની ગયો છું જ્યારે નાની નાની મામુલી વસ્તુઓ વિષે ચિંતા કર્યા કરું છું" સમય સાથેના–માબાપ સાથેના–હારજીતના સંબંધથી તે પીડાતો હતો.

મનોવિશ્લેષણથી દેખાઇ આવે છે કે માણસનો પોતાનો સમય સાથેના સંબંધોનો આધાર બચપણમાં પોતાના મા કે બાપ સાથેનાં સંબંધ પર રહેલો છે. બાળકને માબાપ સાથે જે જાતનું વર્તન કરવાની ઇચ્છા થઇ હોય તેવું વર્તન તે સમય સાથે કરે છે, આથી સમય સાથે સમતોલ સંબંધ હોય તેવા જૂજ માણસો જોવા મળે છે. બીજાને વહેલા થવા માટે કે મોડા પડવા માટે ઉશ્કેરાટ ન થતો હોય તેવા માણસોનો ભેટો ભાગ્યે જ થાય છે. બીજાઓ માથે સમય પાળવા વિષેની સખ્તાઇ કરતી વખતે પોતે સમયની કેટલીક બધી કીંમત આંકે છે એવું બતાવી પોતાની બડાઇ હાંકી, સખ્તાઇ કરવા વિષે પોતે પોતાનો બચાવ કરે છે. પરંતુ તેના સખ્તાઈ ભર્યા વર્તન પાછળ તેને કેવી સખ્તાઇભરી પરિસ્થિતિમાં ઉછેરવામાં આવ્યો હતો તે જોવા મળે છે. માબાપની ગેરહાજરીમાં માબાપનું સ્થાન લેતું નૈતિક મન તેની પર સખ્તાઇ રાખે છે જેનો તે સામનો કરી શકતો નથી, તેથી તેની ચીડ કે ગુસ્સો બીજા પર સમય વિષેની સખ્તાઇ બતાવી કાઢે છે.

બસ મોડી આવે તો ગુસ્સામાં ગાળો બબડતાં મેં કેટલાય લોકોને જોયા છે. બસ મોડી આવવાને કારણે મનમાં ગુસ્સો થઇ આવતાં કેટલાક બીજા સાથે ઝગડવા મંડી પડે છે. જ્યારે કોઇ કોઈ ચાલ્યા પણ જાય છે. આમ બસ ટાઇમસર ન આવી



તે માટે કેટલાકનાં મનમાં ઉથલપાથલ થઈ જાય છે. સમય વિષેની આમ થતી અધિરાઇ સામે મારા એક મિત્રને સમય સાથેનો કોઇ બીજા જ પ્રકારનો સંબંધ હતો. કામધંધા અંગે તેને ખૂબ ફરવાનું રહેતું. એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવામાં કેટલો સમય જશે તેનો ખ્યાલ કર્યા વગર મુલાકાતનો સમય આપતો. આથી તે હંમેશાં મોડો પડતો. એક વખત આવું બને તે સમજી શકાય પણ દરરોજ આવું બનતું તે પરથી કહી શકાય કે કોઇ અજ્ઞાત કારણે વખતસર પહોંચવા સામે તેના મનમાં વિરોધ હતો.

તેનામાં મોડા પહોંચવાની ઇચ્છા હતી એટલું જ નહિ પણ મુલાકાતનો સમય આપ્યા છતાં ત્યાં ન જવાની પણ તેનામાં ઇચ્છા હતી. રસ્તામાં કોઇ મિત્ર મળી જાય તો તરત જ કહેતો "મને મોડું થઈ ગયું છે, મારે ઉતાવળ છે." અને વાતે વળગી જતો. વાત કરતાં કરતાં ડાયરી કાઢતો. મુલાકાતનો સમય કયો છે તે જોતાં ઘડિયાળ સામે જોતો અને પછી કહેતો, "ચાલ દોસ્ત ચા પીવા જઇએ. જ્યાં જવું હતું ત્યાં જવા માટે ખૂબ મોડું થઇ ગયું. છે." આ પ્રમાણે વારંવાર થતાં તેના વર્તનનું પરિણામ એ આવ્યું. કે તેના ધંધાને મોટો ધોકો લાગી ગયો.

આ દર્દી સમયનો ઉપયોગ પોતાને તેમજ બીજાને શિક્ષા કરવામાં કરતો. મોડો પડે કે ન જાય તેથી જેને રાહ જોવી પડી હોય તેને શિક્ષા થઇ એમ કહેવાય અને પોતે ન જાય ત્યારે ધંધો ગુમાવી પોતાને પોતે જ શિક્ષા કરી એમ કહી શકાય. સમાજમાં આવા ઘણા માણસો છે જેઓ બીજાને કે પોતાને શિક્ષા કરવા માટે ચાબુકનો નહિ પણ સમયનો સાધન તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

મનોવિશ્લેષણ કરાવતા એક દર્દીએ સમય સાથેના પોતાના સંબંધનું નીચે પ્રમાણે વર્ણન કરેલું. "મારી સમય પારખવાની શક્તિ ચાલી ગઇ છે તેથી મારે બધું ઉતાવળમાં, ઝડપથી કરવું પડે છે; અને મોડું થઇ જશે તે બીકે જે કરવાનું હોય છે તે ભૂલી જાઉં છું. ખમીસ પહેરી લઉં ને ગંજી પહેરવાનું ભૂલી જાઉં, બૂટ પહેરી લઉં ને મોજાં પહેરવાનું ભૂલી જાઉં. કાઢીને ફરી પહેરવામાં વધારે વખત જતો રહે છે અને પરિણામે મોડા પડવું નથી હોતુ

ત્યાં મોડો પડું છું. પછી મોડા પડયા માટે મન ડંખે છે.” આમ આ માણસમાં સમય અને ડંખ બન્ને જોડાઇ ગયેલા છે. જેનું મન વધારે પડતું ડંખતું હોય છે જેને જરા જરામાં પાપ થઇ ગયું હોય તેવું લાગતું હોય છે તેની સમયની પારખ કરવાની શકિતમાં બગાડો થતો જાય છે.

માનસિક ઘર્ષણને કારણે વાસ્તવિક જીવનમાથી રસ ઓછો થઇ જાય છે ત્યારે સમય પારખવાની માણસની શકિત મંદ પડી જાય છે. વાસ્તવિક જીવનની સમજ અને સમય પારખ એ બંને વચ્ચે અતૂટ સંબંધ છે. માનસિક ચિંતા વધી પડતાં, દુષ્કૃત્યના ડંખની લાગણી વધી પડતાં માણસ નિષ્પક્ષ બની પરોક્ષપણે વિચાર કે વર્ણન કરી શકતો નથી તે જે કાંઇ કરે છે તેથી વાસ્તવિકતાની અવગણના તેનાથી સહેજે થઇ જાય છે.

છ વાગે મળવાનું નક્કી થયુ હોય પરંતુ મોડું થઇ જાય કે કોઇ મોડું કરાવે ત્યારે માણસ જો મિજાજ ગુમાવી બેસે, આકુળ-વ્યાકુળ થઇ જાય તો કહી શકાય કે જરા પણ મનભંગ સહન કરવાની તેનામા તાકાત નથી મનભંગ થઇ તે જે કાંઇ બોલે છે કે કરે છે તે સમજથી નહિ પણ લાગણીઓથી ઉશ્કેરાઇને કરે છે. આવા માણસો બીજાઓ સાથે સારો સંબંધ રાખી શકતા નથી. તેમની સમય પારખવાની શકિત મંદ પડી જાય છે. અને જરા પણ રાહ જોવા જેટલી ધીરજ તેમનામાં રહેતી નથી

એક નિરાશ થઇ ગયેલી છોકરીએ મને કહ્યું કે તેની અને તેના પ્રિયુની વચ્ચેનો સંબંધ બગડી જવાનુ કારણ તેમની અધીરાઇ હતી. તે માણસ રાહ જોઇ શકતો જ નહિ. મોડું થાય તો મળવાની જગાએ તે થોભી શકતો નહિ. તેને સમય લાંબો અને ભારે લાગતો. આથી તે છોકરીને મોડું થવા માટે કંઇ કારણ હશે એવો ખ્યાલ સરખો પણ તેને આવતો નહિ. એટલું જ નહિ પણ જે કોઇ કારણ રજુ કરવામાં આવે તે એ માનતો જ નહિ અને ગુસ્સે થઈ જતો. આ કારણે તેમનો એક બીજા માટેનો પ્રેમ વધવાને બદલે તકરારો વધી ગઈ એને પરિણામે તેઓ છૂટા પડયા અને તે માણસ એવો ખ્યાલ કરવા લાગ્યો કે તે છોકરી કોઇ બીજાના પ્રેમમાં હતી તેથી

મોડી થતી હતી. આમ જે લોકોનો સમય સાથેનો સંબંધ સમતોલ નથી હોતો તેઓનો બીજાઓ સાથે પણ સમતોલ સંબંધ હોતો નથી. બીજાઓ તેમને હેરાન કરવા માગતા હોય છે તેવા ખ્યાલથી તેઓ ડરતા હોય છે.

આવી રીતે એક બીજા દાખલામાં પુરુષ મોડો પડતો કોઇ કોઈ વખત કલાક સુધી રાહ જોવડાવતો. પાંચે વાગે મળવાનો સમય આપ્યો હોય તો પોણુપાંચે તે કોઇ એવું જ કામ શોધી કાઢે કે છ વાગી જાય. પોતે મનમાં વિચારે કે પાંચ વાગ્યાનો સમય આપ્યો છે, હમણાં જાઉં છું. પણ તેનાથી નીકળાતું નહિ. બીજાને રાહ દેખાડવાનો આ કલાક એટલો બધો તેને મન એટલો ટૂંકો બની જતો કે બીજાને કેટલો લાંબો વખત રાહ જોવડાવી છે તેવો ખ્યાલ એને આવતો જ નહિ, તેનું દુઃખ એને થતું જ નહિ. "રાહ જોવી પડી એમાં શું?" એમ કહી પોતાની સત્તા જમાવી દેતો. આવા માણસોને બીજાઓ માટે રાહ જોવી પડે છે ત્યારે ધીરજ રાખી શકતા નથી: ધુંવાંપુવાં થઇ જાય છે. આમ તેઓ પોતે રાહ જોવડાવે છે એવા સ્વપ્રેમી અને બીજાને દુઃખ આપવામાં આનંદ માનનાર હોય છે.

આ બધા પરથી આપણે એમ કહી શકીએ કે દરેક માણસની સમય પારખ એક સરખી નથી હોતી. માનસિક પરિસ્થિતિ પર તેનો આધાર હોય છે. મનમાં જ્યારે ચિંતા વધુ હોય છે ત્યારે સમય લાંબો થઇ જાય છે. બીજા ઉતારી પાડે છે એવી ચિંતાથી પિડાતા એક દર્દીને વખત લાંબો લાંબો લાગતો એટલું જ નહિ પણ સમયનું વર્ણન કરતાં તેનાથી ભૂલ થઇ જતી એક 'અઠવાડિયું' એમ એને કહેવું હોય તો તેને બદલે 'એક મહિનો' તેનાથી કહી દેવાતું. અને 'મહિનાને' ઠેકાણે 'વર્ષ' કરી નખાતું.

જે માણસો પોતાની વૃત્તિઓને પોતાનામાં સમાવી શકતા નથી કે સંયમમાં રાખી શકતા નથી કે ઉર્ધ્વગામી કરી શકતા નથી તેઓ જ્યારે જ્યારે આવેશમાં આવી જાય છે ત્યારે તેટલા વખત પૂરતી તેમની સમય પારખવાની શકિત ચાલી જાય છે અથવા સમય તદન સંકોચાઇ ગયો હોય તેવું તેમને લાગે છેઃ તેવી જ

રીતે આઘાત લાગતાં ઉદાસીન બની જઇ પોતાની જાતને સંકેલી લઇ જીવનમાંથી રસ ગુમાવી બેસે છે તેવા માણસોને સમય લાંબો લાગે છે. લાંબા લાગતા સમયથી પિડાતા માણસો દારૂ કે બીડી પીતા થઈ જાય છે; કારણ કે દારૂ અને બીડી બન્ને સમયને ટૂંકાવી નાખે છે.

આમ સમયનો એકસરખો ખ્યાલ માણસને રહેતો નથી. ભાવાત્મક સંતોષ કે અસંતોષ સાથે તેને સંબંધ છે. મનમાં થતાં ઘર્ષણો, થતી ચિંતા અને વેદના, થતા આઘાત અને મનોભંગ સાથે સમયની પારખ, સમયનું ટૂંકા કે લાંબાપણું તેમ જ સમય સાથેનો ગભરાટનો સંબંધ જોડાયેલા છે.

ખૂબીની વાત તો એ છે કે માનવ સંસ્કૃતિનું ઘડતર વૃત્તિઓના દમન પર થયેલું છે. તેથી માનસિક અસંતોષ અને સમયની કિંમત એ બે સંસ્કૃતિનાં મોટામાં મોટાં લક્ષણો છે. નૈતિક રિવાજો ઘડી માણસની અનૈતિક વૃત્તિઓને દબાવી દેવામાં આવે છે. જેટલા નૈતિક રિવાજો તેટલી અનૈતિક વૃત્તિઓ માણસમાં હોય છે. આથી સમાજ અને વ્યકિત વચ્ચે માબાપ અને બાળક વચ્ચેનાં ઘર્ષણો ઊભાં થાય છે. અસંતોષ, મનોભંગ, સમયનો ખ્યાલ માણસમાં ઊભો કરે છે તેથી માણસો વૃત્તિને સંતોષકારક રીતે પોતામાં શમાવી શકે છે. તેઓને સમય વિષેનો ખ્યાલ હંમેશાં એકસરખો રહે છે. તેઓ નક્કી કરેલે સમયે જાગી શકે છે અને નિશ્ચિત સમયે ઊંઘી જઇ શકે છે. તેમની સમય પારખ ચોક્કસ હોય છે. તેઓ વહેલા પડતા નથી કે મોડા થતા નથી. તેમ તેઓ સમયથી ગભરાતા નથી.

આપણી વૃત્તિઓને દબાવી દેવામાં આવે, વૃત્તિ–સંતોષ સામે વિરોધ કરવામાં આવે, વૃત્તિનો સંતોષ મેળવી લેવા માટે શિક્ષા કરવામાં આવે તો સમય સાથેનો સંબંધ સુખદ હોતો નથી. ત્યારે સમય એક સરખો પ્રવાહ કરતો નથી પણ તે વારંવાર ભયંકર સ્વરૂપ લે છે. તે કલ્યાણકારી નથી હોતો પણ ત્રાસરૂપ હોય છે.

આપણી સંસ્કૃતિમાં સમયને કાળભૈરવ તરીકે ઓળખીએ છીએ. કાળભૈરવ એ શંકરનું મંહારક સ્વરૂપ છે. એટલે સામાન્યપણે કાલને આપણે ભયંકર તેમજ સંહારક ગણીએ છીએ. શંકરના તાંડવ

નૃત્યમાં તેને ભયંકર સ્વરૂપ લેવું પડે છે કારણ કે તેમ કરે તો જ અનિષ્ટ વૃત્તિઓને બાળી નાશ કરી શકાય.

કાલભૈરવનું કર્તવ્ય અનિષ્ટ વૃત્તિઓનો વિનાશ કરવાનું છે. તેવું કર્તવ્ય માબાપ પોતાનાં બાળકોના સબંધમાં બજાવતાં હોય છે. દરેક માબાપ એમ માને છે કે તેમનાં બાળકોમાં અનિષ્ટ વૃત્તિઓ છે અને તે વૃત્તિ બહાર આવતાં જ તેને મૂળમાંથી દબાવી દેવી જોઈએ. આ કારણે માબાપ અને બાળક વચ્ચે ઘર્ષણ ઊભું થાય છે. તેથી બાળક માબાપને ચાહતું હોવા છતાં તિરસ્કારતું થઇ જાય છે. અને એક જ વ્યકિત પ્રત્યે પ્રેમ અને તિરસ્કારનાં વિરોધી વલણો બંધાઈ જાય છે. ત્યારે તેની માનસિક સ્થિતિ સ્થિર બનવાને બદલે અસ્થિર બને છે. નિશ્ચિત થવાને બદલે અનિશ્ચિત બની જાય છે. આપણા સમાજમાં કેટલા માણસો અનિશ્ચિતપણાના માનસિક રોગથી પિડાતા હશે? અને તે બધા જ તેમના માબાપને ચાહતાં તેમજ તિરસ્કારતાં હોય છે. આ બે વિરોધી ભાવો એક જ વ્યકિતમાં એક બીજા સાથે ભળી ગયેલા હોય છે. તેઓ બધાનો સમય સાથેનો સંબંધ અનિશ્ચિત હોય છે. તેમને માટે સમય લાંબો ટૂંકો થયા કરે છે. તેમને માટે સમય કાલિકા કે કાલભૈરવનું સ્વરૂપ લેતાં હોય છે.

૧૫ : પાપનો ડંખ, દુઃખ અને આત્મપીડા

"મને ચાલવું ગમતું નથી. ચાલું છું ત્યારે પગ ભારે થ
ધ્રૂજે છે ને પડી જઈશ તેવી બીક લાગ્યા કરે છે. વિચા
રોનો ધસારો ચાલુ રહે છે ને માથું ભમ્યા કરે છે. માથામાં જાણે
કોઈ હથોડાનો માર મારતું હોય તેવું લાગે છે. અને ગળામ
ગૂંગળામણ થતાં કંઠ રૂંધાઈ જાય છે. હું હવે લાંબુ જીવી શકુ
તેમ મને લાગતું નથી. હૃદય બંધ પડી જશે ને હું મરી જઈશ.'
ગૌરાંગે તેની માનસિક અવસ્થાનું આ પ્રમાણે વર્ણન કર્યું, કે તે
સાંભળીને મને થયેલું કે તેના મન પર કોઈ બહુ જબરો આઘાત
પડેલો હોવો જોઈએ અને તેનાં રોગનાં બધાં જ ચિહ્નો પોતાન
જાતને શિક્ષા કરવાની જરૂરિયાતમાંથી ઊભા થયેલાં હતાં.

જ્યારે જ્યારે પોતાને ડંખ લાગે તેવું વર્તન કે વૃત્તિ માણસને થઈ આવે છે ત્યારે મન ડંખનું દુઃખ ઓછું કરવાને માટે પોતે જ પોતાની જાતે જ શિક્ષા કરે છે. ઘણા માણસો પોતાને થતો ગુસ્સો ડંખને કારણે બીજા પર ઉતારવાને બદલે ગુસ્સે થવા માટે પોતાને શિક્ષા કરે છે તેના જેવું જ અજ્ઞાતપણે ગૌરાંગની બાબતમાં બનેલું.

તેણે મને કહ્યુ "મારા બાપા મરી ગયા તે પહેલાં તેમના રોગના જે ચિહ્નો હતાં તે બધાં જ મને થયાં છે. એનું શું કારણ હશે? તેઓ તો બ્લડપ્રેશરથી પીડાતા હતા જ્યારે ડોક્ટર તો મને બ્લડપ્રેશર નથી તેવું કહે છે."

બાપા મરી ગયા પછી થોડા જ દિવસમાં આ બધાં ચિહ્નો દેખાવા લાગેલાં. બાપના જેવા જ ચિહ્નો બતાવનાર રોગથી પિડાવાનું શું કારણ હશે? એ પ્રશ્નનો ઉકેલ ન આવે ત્યાં સુધી ગૌરાંગ સારો થઈ શકે નહિ તેથી તેની શોધ માટે મનોવિશ્લેષણ શરૂ કર્યું.

ફરી આવીને ઘરમાં પ્રવેશ કરતાં જ રાતના આઠ વાગે એના

બાપાને ચક્કર આવતાં નીચે ઢળી પડયા અને ત્યાંના ત્યાંજ તે જ પળે મૃત્યુ પામ્યા ગૌરાંગે કહ્યું, " જે ખંડમાં તે મૃત્યુ પામ્યા ત્યાં જતાં હું ગભરાઉં છું. અચાનક થયેલા તેમના મૃત્યુથી મારો મૃત્યુભય વધી પડયો છે. મને એમ જ થયા કરે છે કે હું પોતે જ બ્લડપ્રેશરના રોગથી પિડાઇ એકાએક મરી જઇશ, પણ પછી મારી વિધવા મા અને મારી પત્નીનું શું થશે?

બાપાના અવસાન પછી તેનો મૃત્યુભય શા માટે વધી ગયો હશે ?

મનોવિશ્લેષણ માટે આ અગત્યનો પ્રશ્ન છે અને ભય વધી જવાનું કારણ મળે નહિ ત્યાં સુધી તેનો મૃત્યુભય ઓછો થઈ શકે તેમ ન હતું.

ભૂતકાળમાં છેક બચપણમાં બનેલ પ્રસંગોની અસરને આધારે મનનું ઘડતર થાય છે. તેથી બાળકની પરિસ્થિતિમાં જાણ્યેઅજાણ્યે જે કંઈ થાય છે તેનો હિસ્સો એના માનસિક ઘડતરમાં હોય છે જ. પ્રસંગ બનતી વખતે મનમાં જે ભાવ કે લાગણી ઊભાં થયેલ હોય તેને પુનર્જીવિત કરવામાં આવતાં નથી ત્યાં સુધી મન પર થયેલી અસર, મન પર પડેલા ઘાને દૂર કરી શકાતા નથી. આથી ભૂલાઈ ગયેલા દૂરદૂરનાં ભૂતકાળને યાદ લાવી શકાય તેવી પદ્ધતિ મનોવિશ્લેષણે શોધી છે.

ગૌરાંગને સૌથી પહેલો પ્રસંગ યાદ આવ્યો તે તેના બાપાના સંબંધેનો હતો. નાનો હતો ત્યારે તે બીજા ગોઠીઆઓ સાથે નદી પર નહાવા ગયેલો. એ જ વખતે એના બાપા ત્યાં જઈ ચઢેલા. ગૌરાંગને જોતાં જ તેમણે તેને બહાર નીકળવાનો હુકમ કર્યો. મારની બીકથી ગભરાઈ ગયેલો ગૌરાંગ સામે કિનારે જતો રહ્યો અને જરા દૂર જઈ નદી ઓળંગી ઘેર પહોંચી ગયો. હુકમનો અનાદર કરવા માટે ગુસ્સે થયેલા બાપાએ ગૌરાંગના હાથપગ બાંધી થાંભલા પર લટકાવ્યો અને જાડી લાકડી વડે માર માર્યો.

ગુસ્સામાં આવી જઈ આ પ્રસંગનું તે વર્ણન કરતો હતો ત્યારે મેં પૂછ્યું, " જિસસ ક્રાઈસ્ટની જેમ લટકાવેલો ?"

" હા, હા, હા, એમજ લટકાવેલો. મારા બાપાએ તો મને

ઘણી યે વાર ઢોરનો માર માર્યો છે. હું તેમને ધિક્કારૂં છું. ફી આપવાનું બંધ કરી દઇ મારૂં ભણવાનું પણ તેમણે અટકાવી દીધેલું. 'નિશાળે શા માટે જાય છે? પૈસા બગાડે છે! એવું તો હરઘડીએ સંભળાવતા. એક વખત જ્યોમેટ્રીની પરીક્ષામાં ઓછા માર્ક આવ્યા તેથી સજ્જડ માર મારતાં તેમણે મને કહેલું : 'હોશિયાર' બાપનો તું દીકરો છે તેથી તારે વધારે માર્ક મેળવવા જોઇએ. મેટ્રીકની પરીક્ષા પૂરી થયા પછી આગળ અભ્યાસ કરવાની બાબતમાં અમારી વચ્ચે તકરાર થઈ જેને પરિણામે મારે ઘરમાંથી ભાગી જવું પડેલું. મારાં કપડાં માટે મને ટોક ટોક કરતા, જ્યારે પોતે રેઇસમાં જઇ, જુગાર રમી પૈસા બગાડતા. આથી એ મરી ગયા ત્યાં સુધી હું તેમને તિરસ્કારતો હતો. તેમણે મારી સાથે કદી પણ સારી રીતે વાત કરી નથી અને હંમેશાં કડકાઇથી મારી પાસે એમનું ધાર્યું કરાવતા.

"હમણાં હમણાં તો મારી પર એ ખૂબ ગુસ્સે થતા હતા. દસ મિનિટ પણ ઘરમાં મોડો આવું તો મારી પર ઘૂરકિયાં કરતા ત્યારે તો તેમને મારી નાખવાનું મને મન થઇ આવતું, પણ પછી મને ચક્કર આવતા અને માથામાં હથોડીના ઘા પડતા હોય તેવું થતું આથી ભીંત સાથે માથું અફાળવાનું મન થઇ આવતું.

"છેલ્લાં બે વર્ષથી તો તેમની સાથે વાત કરવાનું પણ મેં છોડી દીધેલું. મને કે મારી માને પૂછ્યા વગર તે મારા વિવાહ કરી આવ્યા ને મારે પરણવું પડ્યું. જે છોકરી સાથે હું પરણ્યો છું તે મને ગમે છે પણ મારા બાપા પરનો મારો ગુસ્સો એટલો બધો વધી ગયો કે હું જ્યાં ત્યાં ઝઘડી પડવા લાગ્યો; સહન કરવાની મારી તાકાત ઘટી ગઇ."

ગૌરાંગમાં તેના બાપા પ્રત્યે અપાર ગુસ્સો, તિરસ્કાર હતાં. અને તેથી તેઓ મરી જાય તેવી ઇચ્છા વારંવાર તેના મનમાં થઈ આવતી: પરંતુ "ગમે તેવા તો પણ મારા બાપા છે ને!" એવું માની તેણે તેમના વિષેની મૃત્યુ ઇચ્છાને દબાવી દીધેલી.

જે ઇચ્છા પાર પાડતાં પાપ લાગે તેવું હોય કે ડંખ લાગે તેવું હોય તો તે ઇચ્છા પોતાનું મૂળ સ્વરૂપ બદલી નાખી એવા

રૂપમાં બહાર આવે છે કે જેથી માણસને પોતાને જ શરમ લાગે કે પોતે બીજાના ભલા માટેની ઇચ્છા રાખે છે. અન્યને મારવાની ઇચ્છા રક્ષણ કરવાનું રૂપ લઇ આવે છે એટલે સુધીની છેતરપીંડી માણસ પોતે જ પોતાની જાતની અજ્ઞાતપણે કરતો હોય છે. ગૌરાંગની બાબતમાં આવું બનેલું. બાપ માટેની મૃત્યુઇચ્છા તેને થયેલી. પરંતુ તે ઇચ્છા વ્યકત કરવી એટલે મહાપાપને નોતરવા જેવું હતું. તેની એ ઇચ્છા મનમાં દબાઇ ગયેલી, જે એનું મૂળરૂપ બદલી નાખી "બાપ ને કોઇ અકસ્માત નડશે" એ ભયના રૂપમાં બહાર આવી. ઘણીવાર તેને વિચારો આવવા લાગ્યા કે બ્લડપ્રેસરથી પીડાતા બાપને એક એક અંધારાં આવતાં અકસ્માત નડશે તો શું થશે? આ ભયથી પ્રેરાઇ ખાસ કરીને તેના ઘર નજીક જ્યારે જ્યારે કોઇ ટોળુ જોતો કે તરત જ "બાપાને તો અકસ્માત થયો નહિ હોય" તેવો વિચાર ધસી આવતો અને એને ધ્રાસકો લાગતો. ટોળા પાસે ગયા પછી જ્યારે તેને ખબર પડે કે તેના બાપા અકસ્માતમાં સંડોવાયલા ન હતા ત્યારે "જાણે કોઇ ભયંકર ખ્યાલની પકડમાંથી છૂટયો હોય" તેવો અનુભવ એને થતો. આમ પોતાની "મૃત્યુઇચ્છા" પર પડી નથી એ જાણી તે છુટકારાનો દમ ખેંચી શકતો.

આ જાતની તેની માનસિક હાલત હતી. તે દિવસોમાં જ્યારે તેણે બાપા બેભાન થઇ ગયા છે તેવું સાંભળ્યુ ત્યારે તેના મનમાં સખત આંચકો લાગ્યો અને ગભરાઇ ગયો. ગભરાટમાં ને ગભરાટમાં દોડી જતાં બાપાને મૃત્યુ પામેલા જોઈ તેના પગ ઢીલા પડી ગયા, ધ્રૂજવા લાગ્યા અને તે ઊભો રહી શકયો નહિ. તે બેસી ગયો ને બાપાના મોં સામે જોયા કર્યું. તેના શરીરમાંથી પરસેવો છૂટવા માંડયો અને તે સખત પરસેવે રેબઝેબ થઇ ગયો. સવારના પાંચ વાગે સ્મશાનમાંથી પાછા આવ્યા પછી તે આરામ લઇ શકયો નહિ અને બપોરના ત્રણ વાગે ઊંઘમાં પડયો ત્યાં તો કોઈએ તેનો હાથ જોરથી પકડી ખેંચ્યો હોય તેવું તેને લાગ્યુ અને ઝબકી જાગી ગયો. આ વસ્તુએ તેને બેચેન બનાવી મૂકયો.

મૃત્યુ પછીની ક્રિયા કરવા અને સપિંડદાન દેવા ત્રણ દિવસ સવારના આઠથી દસ સુધી દરિયા કિનારે તેને જવું પડેલું. સપ્ટેમ્બર

મહિનાના આ દિવસોમાં પણ તેને લાગ્યું કે તે સૂરજનો તાપ સહન કરી શકતો ન હતો. જેઓનું મન ડંખતું હોય છે તેઓ સૂરજનો તાપ સહન કરી શકતા નથી. ૧૧ કે ૧૨ વાગ્યા પછી તેને માટે ઘર બહાર નીકળવું આ કારણે મુશ્કેલ થઈ પડયું.

એક મહિના પછી સગાને મળવા ગયેલો. ત્યાં તેના બાપા વિષે તેણે ખુલ્લા દિલે વાત કરી નાખ્યા પછી તેને લાગ્યું કે તે થાકી ગયો હતો અને જરા પણ બોલવાની તાકાત તેનામાં રહી નહોતી. જેમ તેમ બસમાં બેસી તે ઘર આગળ આવ્યો પરંતુ બે ઊંચા દાદર ચઢી ઘરે જવાની હિંમત તે ગુમાવી બેઠો હતો. ચઢવું પડે તેમ હતું તેથી તે ચઢયો. તો ખરો.

તેણે મને કહ્યું: "તે રાતના ૯–૩૦ વાગે છાતીમાં ગૂંગળામણ થવા લાગી અને જઠરમાંથી જાણે કશુંક ગળા તરફ ધસી આવતું હોય તેવું મને લાગ્યું. હું ખૂબ બેચેન બની ગયો, શ્વાસ અટકી જતો હોય તેવું લાગ્યું. ૧૫ મિનિટ પછી મને ભાન આવ્યું."

બીજે દિવસે તે ડૉક્ટર પાસે ગયો. ડૉક્ટરે તો તેને દવા ન આપી અને બાપાના મૃત્યુના આઘાતથી તેમ થયું છે એમ કહ્યું. આથી તે બીજા ડૉક્ટર પાસે ગયો. તે ડૉક્ટરે તેને બ્લડપ્રેસર થયું છે તેમ કહ્યું. તે સાંભળતાં જ ગભરાઇ ગયો "મારા બાપાને જે રોગ હતો તે મને થયો તો હું હવે એમની માફક અચાનક મરી જઈશ કે?" એ વિચારો તેના પર ધસી આવ્યા અને તેને સખત આઘાત લાગ્યો.

કેટલાક દિવસ દવા લીધી પરંતુ તેના ગભરાટના ચિહ્નો તેને ડરાવી રહ્યાં હતાં તેથી તે કંટાળી ગયો. તેણે કહ્યું, "મને થાય છે કે મારે સાધુ થઈ જવું જોઈએ. આપઘાત કરી જવાશે કે મરી જવું જોઇએ એ બીકે તો હું ટ્રામ, બસ, મોટર વગેરેથી દૂરને દૂર ચાલું છું. અને ટ્રેનમાં મુસાફરી કરતો હોઉં તો દરવાજા પાસે ઊભો ન રહેતાં બેઠક પર જઇ બેસું છું દરવાજા પાસે ઊભો રહું તો મારી જાતને બહાર નાખી દઇશ તેવો મને ડર લાગે છે."

તેના બાપાનાં મૃત્યુને કારણે નહિ પણ બાપા માટેની મૃત્યુ-ઇચ્છાને કારણે ગીગંગની આવી માનસિક અવસ્થા થઇ ગઇ હતી. તેણે કરેલી ઇચ્છાને કારણે તેના બાપનું મૃત્યુ થયું તેવું તેનું અજ્ઞાન

મન એની પાસે મનાવતું હતું. અને તેનો રોગ, રોગના ચિહ્નો તે મૃત્યુઇચ્છા માટેની શિક્ષારૂપ હતાં.

આ અસહ્ય પીડામાંથી બચવા માટે તે તેના બાપાના ફોટાની પૂજા કરવા લાગ્યો અને આંસુ નીતરતી આંખે હાથ જોડી બોલતો: "મેં તમને તિરસ્કાર્યા હતા તે માટે મને માફ કરો".

તેણે કહ્યું: "જો કે દિલના છેક ઊંડાણમાંથી હું બાપાને તિરસ્કારતો હતો છતાં તેમના મૃત્યુ પછી હું તેમની પૂજા કરવા લાગ્યો. આવો એકાએક પલટો મારામાં શાથી આવ્યો તે હું પોતે જ સમજી શકતો નથી."

"મૃત્યુ ઇચ્છા" માટેનો ડંખ એ તેના પલટાનું કારણ હતું તે જ્યારે તેને સમજાયું ત્યાર પછી તેની માનસિક સ્થિતિમાં ફરક પડવા માંડેલો: પરંતુ માણસને જ્યારે ડંખ લાગે છે ત્યારે આંતરિક મન જે આપે તે શિક્ષા સહન કર્યા વગર છૂટકો થતો નથી. ગૌરાંગને તેનું અજ્ઞાત મન એક ને એક જાતનું વારંવાર સ્વપ્ન લાવી શિક્ષા કરી રહ્યું હતું. સ્વપ્નમાં તે જોતો કે તેના પર કોઇ ભાર મૂકવામા આવ્યો છે, તેને બોલવું છે પણ બોલી શકાતું નથી અને અંતે મરી જાય છે. સ્વપ્નમાંથી મૃત્યુની યાતના વેઠી જાગી ઊઠયા પછી તે ઊંઘી શકતો નહિ. બાપ માટે મૃત્યુ ઇચ્છા તેણે કરી હતી તેથી તેનું અજ્ઞાત મન સ્વપ્નમાં તેને મારી નાખવાની શિક્ષા કરી લેતું હતું. સ્વપ્નમાં મરવાની વ્યથા વેઠીને તે બાપના મરવા માટેની ઇચ્છા કરવા માટેની શિક્ષા ખમી લેતો હતો.

અને છેવટે ગૌરાંગે મને કહ્યુ: "બાપ તરીકેની ફરજ મારા બાપાએ ન બજાવી તેથી આ બધું બનવા પામ્યું."

૧૬ : પાપનું પુનરાવર્તન

•

પાપ માટેનો પસ્તાવો થવાથી, પાપનું પ્રાયશ્ચિત કરવાથી કે પાપનો એકરાર કરવાથી માણસ પાપ કરતો અટકી જઇ શકે તેમ છે કે? મારા કેટલાક ઇસુધર્મ પાળનારા દર્દીઓએ મને કહ્યુ કે તેઓ પાદરી પાસે જઇ પાપનો એકરાર કરી આવે છે છતાં તેમનાથી તેવાં વર્તનો થઇ જાય છે. ઇસુધર્મી યુવકે એક રમુજી વાત કહેલી. તે કિશોરાવસ્થામાં આવ્યો ત્યારે તેને એક કુટેવ લાગુ પડી હતી. બીજાઓના દેખતાં આપણે જે ન કરી શકીએ તે પાપ છે એવો ખ્યાલ તેનામાં બચપણથી આવેલો. તેથી એ કુટેવ એ પાપ છે તેવું સમજી પાદરી પાસે જઇ તેણે પાપનો એકરાર કર્યો. પાદરીએ તેને પૂછયુ. "સ્ત્રીઓ વિષે કશા વિચારો તને આવે છે કે?" તેણે કહ્યું, "હા" અને પાદરીના ચહેરા પરના ભાવ બદલાઇ ગયા. કડક અવાજે તે બોલ્યા: "તું ભયંકર પાપ કરી રહ્યો છે."

આ પછી જ્યારે તે પાદરી પાસે પોતાની કુટેવ ચાલુ રહેવા માટેનો પાપનો એકરાર કરવા માટે જતો ત્યારે તે વિષે કશું જ કહેવાને બદલે સ્ત્રીઓ વિષે સલાહ પૂછતો. પરિણામે તેની કુટેવ ચાલુ જ રહી ગઇ. તેમ કરવા વિષેનો પાપનો ખ્યાલ પણ વધતો ગયો, આમ બન્ને વધતાં તેની માનસિક સ્થિતિ બગડી ગઇ. દરેક વસ્તુમાં તેને કંટાળો આવવા લાગ્યો. તેથી ભણવાનું છોડી દીધું અને કોઇ પણ કામમાં રસને અભાવે તેનું ચિત્ત લાગતું નહીં. આમ પાપના ખ્યાલે તેને સુખી બનાવવાને બદલે માનસિક બીમારી ભોગવતો કરી મૂકેલો.

કોઇ પણ એક વ્યક્તિ પાસે જઇ છૂપી રીતે પાપનો એકરાર કરવાથી પાપ કરવાનું અટકી જાય છે તે માનવું ભૂલભરેલું છે.

સાચી વસ્તુ એ છે કે પાપનો એકરાર માણસને પાપ કરતાં

અટકાવતો નથી એટલું જ નહિ પણ એકરાર કરી માણસ વધુ પાપ કરવાની છૂટ લઇ શકે છે. આથી આપણે એવા કેટલાક માણસોના પરિચયમાં આવીએ છીએ કે જેઓ પોતે કરેલાં પાપ બીજાઓને કહેતાં અચકતા નથી, અને તેવાં પાપ કરવાનુ ચાલું રાખે છે.

પાપ કરનારને પાપ કરવું હોતુ નથી પરંતુ પાપનો ખ્યાલ માણસ પાસે વધુને વધુ પાપ કરાવતો હોવાથી તેવા માણસો પોતે જે પાપ કરતા હોય તેવું પાપ ન કરવાની બીજા લોકોને સલાહ આપે છે. આથી આપણે જોઈએ છીએ કે જેઓ પાપ કરે છે, જેઓમા પાપનો ખ્યાલ વધારે હોય છે તેઓ જ્યારે પાપ ન કરવાની સલાહ આપે છે ત્યારે બીજાઓ તેમને સલાહ આપવાનો અધિકાર નથી તેવું કહે છે. અને તેવા માણસો પોતાને અધિકાર નથી તેવું મનમાં સમજતા હોવા છતાં તેમને જે કરવું નથી તે કરવું પડે છે તેથી તેવી સલાહ તેમનાથી અપાઈ જાય છે.

જે કરવું ન જોઇએ તેવું કહેવામાં આવ્યું હોય તે જ આપણામાંના મોટા ભાગના લોકો કરે છે. તેઓ નાનાં બાળક જેવાં હોય છે. જેની ના કહીએ તે જ કરવાનુ બાળકનં મન થઇ આવે છે એ જાણીતી વસ્તુ છે. જ્યારે માણસ કહે કે તેણે ક્રોધ કરવો ન જોઇએ ત્યરે તેનાથી વધુ ક્રોધ થઇ જાય છે. બ્રહ્મચર્ય પાળવું છે તેવું જેઓ કહે છે તેનાથી સંયમ રાખી શકતો નથી આમ જેનો આપણે વિરોધ કરીએ છીએ તેજ આપણાથી થઇ જાય છે. જે કરવાની મનાઇ કરવામાં આવી હોય તે જ કરવા માટે લાલચ થઇ આવે છે એ આપણે માટે અગત્યનો પ્રશ્ન નથી શું?

જ્યારે કશાની મનાઇ કરવામાં આવે છે ત્યારે જેના વિષે મનાઇ કરવામાં આવી છે તેના તરફ આપણો કશો વિરોધ હોતો નથી પરંતુ "મનાઇ હુકમ" તરફ વિરોધ હોય છે. આથી જ્યારે પાપ કહી મનાઇ કરવામાં આવે છે ત્યારે માણસ તેને ના પાડવામાં આવી છે માટે જ કરે છે. આ રીતે જોઇએ તો પાપના ખ્યાલે માણસનો સમજ પૂર્વકનો વાસ્તવિક વિકાસ અટકાવી દીધો છે અને

તેથી તેની પીડાનુ મૂળ બન્યેા છે. ઘણા એવા દર્દીઓની બાબતમાં જોવા મળ્યું છે કે પાપનેા ખ્યાલ તેમનામાંથી ઓછો થઇ જતાં તેમનું દર્દ ચાલી ગયેલું એટલું જ નહિ પણ તેમની વૃત્તિઓ પર પણ તેઓ સ્વાભાવિક રીતે સંયમ મેળવી શકેલા. આથી એમ દેખાય છે કે આપણેા પાપનેા ખ્યાલ આપણા સયમની આડે આવે છે. એ પાપના ખ્યાલને કારણે સંયમ મેળવવાની મથામણ કરવા છતાં મુશ્કેલ થઇ પડે છે.

કામવૃત્તિ પાપ છે તેવેા ખ્યાલ કામવૃત્તિને સમજપૂર્વક વ્યવસ્થિત કરવાના માર્ગમા એક મેાટા વિઘ્ન રૂપ સાબીત થયેા છે. પાપના ખ્યાલ પર રચાયેલી આપણી સંસ્કૃતિનેા સ્પર્શ નથી થયેા તેવા કેટલાક આદિ વાસીઓમાં કામવૃત્તિ અંગેના ગુનાઓ જોવામાં આવતા નથી. જ્યારે આપણે કહેવાતા સંસ્કૃત લેાકેામાં કામવૃત્તિને પાપ કહી વિઘ્ન ઊભું કરવામાં આવ્યું છે-તેથી જ આપણા સમાજમાં કામવૃત્તિ અગેના ચિત્રવિચિત્ર વિચાર અને વર્તનેા જોવા મળે છે.

૧૭: પાપ એટલે શું? એ કેમ છૂટે છે?

પાપના ખ્યાલ વગર માણસ માટેનું જીવન શક્ય છે કે નહિ એ એક વિચારવા જેવો ઘણો અગત્યનો પ્રશ્ન છે, કારણ કે પાપના ખ્યાલની જરૂરિયાત કે બિનજરૂરિયાત પર આપણી કૌટુંબિક પરિસ્થિતિ, કેળવણી અને સામાજિક વ્યવસ્થાનો આધાર છે.

મુખ્ય વસ્તુ એ છે કે પાપનો ખ્યાલ જન્મથી આપણામાં આવતો નથી પણ આપણી પરિસ્થિતિમાંથી આપવામાં આવે છે. અને તેથી જુદી જુદી પ્રજાઓમાં જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા પાપના ખ્યાલ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે એક જમાનામાં જમાઇ માટે સાસુનું મોં જોવું તે પાપ હતું; એવા જ બીજા જમાનામાં જ્ઞાતિ બહાર પરણવું કે સગોત્ર લગ્ન કરવું તેને પાપ કહેવામાં આવતું હતું.

જે અસ્થિર છે એવા ખ્યાલોને મહત્ત્વ આપી તેને "પાપ" કહીએ છીએ ત્યારે તે પાછળ માણસોનો શો હેતુ હોય છે? અમુક જાતના વર્તનને પાપ કહી તેનો નિષેધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેની પાછળ ઉચ્ચ જીવન જીવવાનો ખ્યાલ છે કે? જો આ વાત સાચી હોય તો ઉચ્ચ જીવન કોને કહેવું તે વિષેના ખ્યાલો પણ સમયે સમયે પલટાયા કરે છે. અને તેથી એક જમાનામાં જે ઉચ્ચ ગણવામાં આવ્યું હોય તેને બીજા જમાનામાં હલકું ગણવામાં આવે છે.

પાપનો ખ્યાલ માણસને ઉચ્ચ બનાવે છે કે નહીં એ વાતને બાજુએ રાખીએ અને સામાન્ય દૃષ્ટિએ જોઇએ કે પાપનો ખ્યાલ માણસને સુખી બનાવે છે કે દુઃખી કરી મૂકે છે? એક માણસનો પાપનો ખ્યાલ બીજાને સુખી બનાવે છે કે દુઃખી બનાવે છે?

બહુ જ સામાન્ય દાખલા લઇએ, ચોરી કરવી કે જુઠું બોલવું. ચોરી કરનાર કે જુઠું બોલનાર માટે લાભદાયક છે કે નહિ. તે

વસ્તુને બાજુએ રાખી તેમ કરવું પાપ છે એવું કહેવામાં આવે છે તેનું શું પરિણામ આવે છે એ જાણવાનો આપણે કદી પ્રયત્ન કરીએ છીએ? ચોરી કરવી કે જુઠું બોલવું એ પાપ છે તેવું માનવાથી, પાપની બીક લગાડવાથી માણસો ચોરી કરતાં કે જૂઠું બોલતાં વધે છે કે અટકે છે તેનું સંશોધન થવું જોઇએ.

પાપની સાથે શિક્ષાનો ખ્યાલ અતૂટપણે જોડાયેલો છે. પાપ અને શિક્ષાનું મિશ્રણ અવિભાજ્ય છે તેથી જ્યારે માણસ પાપ કરે છે ત્યારે તેનામાં શિક્ષા ખમી લેવા માટેની ઇચ્છા આપોઆપ જાગૃત થઇ જાય છે. તેથી દરેક ચોર અને દરેક જૂઠું બોલનાર જાગૃતપણે પોતે પકડાય નહિ તેવી અનેક જાતની તકેદારી અને સાવચેતી રાખવા છતાં અજ્ઞાતપણે તેનાથી એક એવી ભૂલ થઈ જાય છે કે જેથી તે પકડાઇ જાય છે. શિક્ષા ખમવાની અજ્ઞાત જરૂરિયાતને કારણે ભૂલ થઇ જાય છે અને પાપ માટેની શિક્ષા ખમી લીધા પછી તે પાપ ધોવાઇ ગયું છે, તે પાપ છૂટી ગયું છે તેવું ગણે છે, તેથી ફરી પાપ કરવાની તેને છૂટ મળી હોય તેમ તે ફરી પાપ કરે છે. પાપ અને શિક્ષાના જોડાણને કારણે પાપ કરવું શિક્ષા ખમવી, ફરી પાપ કરવું ફરી શિક્ષા ખમવી આમ માણસનું મન પાપ અને શિક્ષાના વર્તુળમાં સતત પ્રદક્ષિણા કરતું હોય છે. તેથી ચોરી કરનાર એક કે બીજી રીતે ચોરી કર્યા જ કરે અને જૂઠું બોલનાર સીધું કે આડકતરું જૂઠું બોલ્યા જ કરે છે.

આ કારણોએ જૂઠું શા માટે ન બોલવું જોઈએ કે ચોરી શા માટે ન કરવી જોઈએ તે માટેની સમજ માણસમાં આવી શકતી નથી અને તેથી ચોરી કરવા પાછળ કે જૂઠું બોલવા પાછળ કઇ વૃત્તિઓ, કયાં અજ્ઞાત બળો પ્રવૃત્ત હોય છે ત્યાંસુધી પહોંચવાનું તેને માટે અશકય બને છે.

પાપ કર્યા પછી તે માટેની શિક્ષા ખમી લે છે તેથી તેવું પાપ કરવાની ફરી છૂટ મળી હોય તેમ માણસ વર્તે છે. તેથી આપણે કહી શકીએ કે પાપ અને શિક્ષાનો ખ્યાલ માણસને પાપ કરતાં અટકાવતો નથી. અને તેથી માણસમાં જેમ પાપનો ખ્યાલ વધારે તેમ તેનાથી વધારે પાપ થઇ જાય છે. તેથી પાપના ખ્યાલે માણસને

પાપી બનાવી મૂકયેા છે. આ કારણે પાપનેા ખ્યાલ માણસને સમાજ ઉપયેાગી બનાવવા માટે કેટલેા જરૂરી છે એનેા અભ્યાસ કરવાની ખૂબ જ આવશ્યકતા છે.

મેં એવા ઘણા માણસેા જોયા છે જેઓને જૂઠું બેાલવા કે ચેારી કરવા વિષે પૂછવામાં આવે છે ત્યારે ભારપૂર્વક કહે છે કે તેઓ કદિ જૂઠું બેાલતાં નથી કે તેમણે કદિ ચેારી કરી નથી. આમ કહી તેઓ પેાતે નિષ્પાપ છે તેવું પેાતાની જાતને મનાવા માગે છે. આમાં બીજાને છેતરવાના હેતુ કરતાં પાપની શિક્ષા ખમવાની જરૂરિયાતમાંથી બચવાની ઇચ્છા છે. જેમને પાપ લાગતું હેાય છે તેઓને આ જાતની જરૂરિયાત વધારે પડતી હેાય છે. તેથી તેઓએ પેાતે કરેલાં પાપને જોરથી દબાવી તેના વિષે અજ્ઞાત થઇ જાય છે, અને પેાતે માને છે કે તેઓ તદ્દન નિષ્પાપ છે. આ ભ્રમમાં રહેવાની જરૂરિયાત વખત જતાં એમને નબળા બનાવી મૂકે છે અને તેથી ઘણા માણસેા શરીર ઢીલું પડતાં કે આઘાત લાગતાં માનસિક રીતે તૂટી પડે છે.

બાળક જૂઠું બેાલે કે ચેારી કરે તેા માબાપ તેને વઢે છે કે મારે છે. જૂઠું બેાલવા માટે છેાકરાને નેતરની સેાટીથી માર મારતાં એક બાપે કહેલું, "જો હવે જૂઠું બેાલ્યેા છે તેા તારી ચામડી ઉતરી જાય તેટલેા મારીશ." એવું કહેનાર બાપ અને જૂઠું બેાલનાર બાળક એ બન્નેમાં પાપી કેાણ? એ બન્નેમા સમાજ વિરેાધી વતન કરનાર કેાણ? તે છેાકરેા બાપ થયેા છે અને તેણે મને કહ્યું, "હું કેાઇ જુઠું બેાલે તે સહન કરી શકતેા નથી." એનેા પેાતાનેા છેાકરેા જ્યારે જૂઠું બેાલ્યેા ત્યારે અજ્ઞાતપણે તેના બાપે બેાલેલું વાકય તેનાથી બેાલાઇ જવાયું. તેણે પેાતાના છેાકરાને કહ્યું: "જૂઠું બેાલનારને પરમેશ્વર શિક્ષા કરે છે. પરંતુ મારાથી જૂઠું સહન થઇ શકતું નથી તેથી જો તું જૂઠું બેાલ્યેા છે તેા મારા હાથમાં જે આવશે તેથી હું મારી બેસીશ."

આમ આપણાં કુટુંબેામાં પાપના ખ્યાલ સાથે જોડાયેલી શિક્ષા કરવાની વૃત્તિ પેઢી ઉતાર આવતી જાય છે. જે બાપમાં પાપનેા ખ્યાલ વધારે હેાય છે તેમનાં બાળકેા બીજાઓનાં પાપ સહન

કરી શકતાં નથી. તેઓમાં પાપ કરનારે પ્રત્યે અસહિષ્ણુતાભર્યું વર્તન કરવાનું વલણ ઘડાઈ જાય છે.

૧૮ : પાપનો ખ્યાલ જરૂરી છે?

પાપના ખ્યાલની જરૂર છે? આપણી પર પરમેશ્વર ગુસ્સે ન થાય તે માટે જેને પાપ કહીએ છીએ તેવું વર્તન આપણે ન કરવું જોઈએ તેવી માન્યતાને કારણે શું પાપના ખ્યાલને ટકાવી રાખવાની જરૂર છે? જેમને પરમેશ્વરની બીક લાગે છે તેઓ જ જો પરમેશ્વર હોય તો પાપકર્મ કરનારાઓને શિક્ષા કરશે કે? માબાપમાં પાપની શિક્ષાનો ભય ન હોય તો તેમનાં બાળકોને શું તેઓ ડરાવશે કે?

દરેકે દરેક માણસ સમજપૂર્વક વિચાર કરે તો તેને સમજાય કે આપણા બધા જ પાપના ખ્યાલ ખોટા છે. પરમેશ્વરે આપણા પર પાપનો ખ્યાલ ઠોકી બેસાડ્યો નથી. આપણે મનુષ્યોએ તેને ઉત્પન્ન કર્યો છે.

ઊંડે ઊંડે જોતાં દેખાઈ આવે તેમ છે કે ભવિષ્યના ભયમાંથી પાપનો ખ્યાલ ઉત્પન્ન થયો છે. અને જેઓમાં બીજા પર આધાર રાખવાનું વલણ હોય છે તેઓમાં જ ભવિષ્યનો ભય આવે છે.

કુદરતે આપણામાં જે વૃત્તિઓ મૂકી છે તે એટલી બધી શકિત-શાળી છે કે જેને બળે માણસ ગમે તેવી મુશ્કેલીમાં ટક્કર ઝીલી શકે તેમ છે. એટલુ જ નહિ પણ જોખમો ખેડવા માટે જે તાકાત જોઈએ તે બધી તાકાત તેનામાં રહેલી છે. અને આપણે જોઈએ છીએ કે જેઓમાં ભવિષ્યની બીક નથી હોતી જેઓ બીજા પર આધાર રાખતા નથી તેઓ મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી શકે છે, તેમ જોખમો પણ ખેડી શકે છે.

પાપના ખ્યાલે આપણને ડરપોક બનાવી મૂકયા છે અને ડરપોક માણસ હમેશાં દંભી બની જાય છે. દંભ એ આપણા જમાનાનો મોટામાં મોટો રોગ છે. માણસને દંભ કરવા પડે છે તેનું કારણ પાપનો ખ્યાલ છે.

પોતે છે તેના કરતાં સારા બતાવવાનો જેઓને પ્રયત્ન કરવો

પડે છે તેઓ જૂદાં જૂદાં દુઃખ અને વિટંબણાઓથી પીડાય છે, કારણ કે અમુક કરવું કે ન કરવું તેની ભાંજગડમાં તેઓને પડવું પડે છે. આથી અનિર્ણયાત્મક માનસિક સ્થિતિ ઊભી થાય છે અને જ્યારે માણસ પોતે પોતાનામાં ઊભી થયેલી મૂઝવણનો અંત લાવી શકતો નથી ત્યારે તે માનસિક બિમારી (Neurosis ન્યુરોસીસ)થી પીડાય છે

જ્યારે માણસનું મન બે વિભાગમાં વહેંચાઇ જાય છે ત્યારે માનસિક બિમારી ન્યુરોસીસ શરૂ થઇ તેમ કહેવાય. બે વિભાગ પડવાનું એક અગત્યનું કારણ પાપનો ખ્યાલ છે. એક બાજુ આપણું જ્ઞાત મન પાપના ખ્યાલને અને તેની સાથે જોડાયેલી શિક્ષાની બીકને પકડી રાખી પાપની માન્યતાઓની જેના પર અસર થતી નથી તેવા અજ્ઞાત મનનો વિરોધ કરે છે ત્યારે મન બે વિભાગમાં વહેંચાઈ જતાં માણસ અનિશ્ચિત બની જઈ ન્યુરોસીસનો ભોગ થઈ પડે છે. જેઓનું મન બે વિરોધી વિભાગમાં વહેંચાઇ ગયેલું હોય છે. તેઓ હંમેશાં પોતે હોય તેના કરતાં વધુ સભ્ય અને સંસ્કૃત છે તેવું બતાવવા મથે છે. બીજા શબ્દોમાં મૂકીએ તો એમ કહી શકાય કે આપણે હોઇએ તેના કરતાં વધારે સારા છીએ તેવું બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યા કરીએ તો માનસિક બિમારીના ભોગ જરૂર થઈ પડવાના.

આપણું અજ્ઞાત મન પાપના કે નીતિના ખ્યાલોથી પર છે તેથી જ્ઞાત મને ઉત્પન્ન કરેલા પાપના ખ્યાલો અને અજ્ઞાત મન વચ્ચે હમેશાં ઝગડો ચાલુ હોય છે. જેમ પાપના ખ્યાલ વધારે રૂઢ તેમ ઝઘડો વધારે ઉગ્ર બને છે. તેમાં કેટલીયે માનસિક શકિત વેડફાઈ જાય છે. તેથી પાપના ખ્યાલને દૂર કરી જો અજ્ઞાત મનને બહાર આવવા દઇએ તો આપણી માનસિક શકિતનો બચાવ થાય એટલું જ નહિ પણ મન અવિભાજ્ય રહેતાં સર્જક, સંયમી, આનંદી અને સમતાવાળું બને છે.

પરંતુ પાપના ખ્યાલને કારણે વૃત્તિઓ સાથે હંમેશ આપણો ઝગડો ચાલુ જ હોય છે તેથી વૃત્તિઓ સાથ સમજપૂર્વકનું કામ લેવાને બદલે અસહિષ્ણુ બની જઈએ છીએ તેથી વૃત્તિને આપણામાં

સમાવી લેવાની શકિત આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ. આખરે તેનું દમન કરવાનો, તેનો નિરોધ કરવાનો એક જ માર્ગ આપણને દેખાય છે કે જે વખત જતાં આપણને વિકારી અને વિકૃત બનાવી મૂકે છે.

દમન અને સંયમ એ બન્ને વચ્ચે આસમાન જમીન જેટલો ફરક છે. વૃત્તિને જડમૂળથી જે વખોડે છે તેનાથી વૃત્તિનું દમન થાય છે. તે કદિ પણ વૃત્તિને સંયમમાં રાખી શકતો નથી કે પોતાનામાં સમાવી શકતો નથી. વૃત્તિ ખરાબ છે, ગંદી છે એમ માની તેને પાપનું મૂળ ગણી તેનાથી છૂટવા માગે છે, તેનો ધ્વંસ કરવા માગે છે. તેઓ આખરે તેમના પોતાના ખ્યાલના ભોગ થઈ પડે છે. તેવા જ માણસો છેવટે વધારેમાં વધારે અસામાજિક, અનૈતિક બને છે. વૃત્તિના દમનને કારણે તેમનાથી તેવાં વર્તનો થતાં હોય છે. આવા માણસોને શિક્ષા કરી સુધારવા જતાં તેમને વધારે બગાડી મૂકીએ છીએ.

જ્યારે સંયમમાં વૃત્તિનો સ્વીકાર છે અને વૃત્તિના સ્વીકારમાં જ સંયમ છે. આ વસ્તુનું દર્શન જે કોઇ વૃત્તિને વખોડવાનું છોડી દે છે તેને થયા વગર રહી શકે તેમ નથી, પરંતુ જેઓ વૃત્તિ પાપ છે તેમ માને છે છતાંયે તેને સંતોષ્યા વગર તેમનાથી રહેવાતું નથી ત્યારે તેમની સ્થિતિ ખૂબ જ દયાજનક થઇ પડે છે.

મનોવિશ્લેષણ કરાવતા એક માણસે મને કહ્યું, "જે કોઈ પાપ કરે છે તેને પરમેશ્વર શિક્ષા કરે જ છે અને મેં પાપ કર્યું છે માટે મને શિક્ષા થવાની જ છે. પરંતુ પરમેશ્વર પાસે એટલું જ માગી લઉં છું કે હું જુવાન છું ત્યાં સુધીમાં મને શિક્ષા કરી લે તો સારૂં; ઘડપણમાં શિક્ષા કરશે તો તે સહન કરવી અઘરી થઈ પડશે."

પાપનો કેટલો બધો ડર માણસને લાગે છે તે આ બોલાયેલાં વાકયો પરથી જણાઇ આવે તેમ છે.

પરમેશ્વર શિક્ષા કરે જ એ ખ્યાલ આ માણસમાં કયાંથી આવ્યો તે જાણવા જેવું છે. તેણે એક વખત મને કહ્યું કે તેના

બાપાના મરી ગયા પછી બે વર્ષ સુધી તેમને યાદ કરી તે રડેલો અને છેવટે બોલ્યો, "આટલો બધો પ્રેમ મને તેમને માટે હતો." આ છેવટનું વાકય જે એ બોલ્યો તે તેના મનની ભીતરમાં શું ચાલી રહ્યું હતું તે કહેવા માટે બસ હતું. તેથી મેં તેને કહ્યું, "તું ભલે એમ માનતો હોય કે તારા બાપ પર તને અગાધ પ્રેમ છે. પરંતુ તારા મનમાં તો તેમને માટેનો અણગમો અને તિરસ્કાર ભરેલાં છે" મારું આ વાકય સાંભળી તે એકદમ ચોંકી ગયો અને મારા સામે ડોળા કાઢી જોવા લાગ્યો. મેં તેને આગળ કહ્યુંઃ "જો તારા બાપ પર તને ખરેખર પ્રેમ હોત તો વારંવાર બે વર્ષ સુધી યાદ કરી રડવાની જરૂરિયાત ઊભી થાત નહિ. જેઓ પર આપણને પ્રેમ હોય છે તેમને યાદ કરવાની જરૂર હોતી જ નથી, પરંતુ જેમની પર તિરસ્કાર હોય છે તેમને ભૂલવા માટેનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ તેથી તે વારંવાર યાદ આવે છે અને તારા બાપાને તિરસ્કારવા માટે ડંખ લાગતો હોવાથી તને રડવું આવે છે, નહિ કે તેમની પરનો પ્રેમ ઉભરાઇ જાય છે માટે!"

આ સાંભળતાં તે વિચારમાં પડી ગયો. મેં એને ફરી કહ્યું. "પ્રેમથી માણસની ઊંઘ ઊડી જતી નથી પણ તિરસ્કાર માણસને અનિદ્રાનો ભોગ બનાવી મૂકે છે." આ વસ્તુ કહેતાં જ તેનાં મનમાં દ્વાર ખૂલી ગયાં હોય તેમ તે એકએક સતેજ થઈ ગયો અને બોલ્યો, "તમે કહો છો એ સાચું છે. મારા બાપા પર કે કોઈની પર મને કદી પ્રેમ થયો જ નથી. હવે મને સમજાય છે કે હું મારા બાપાને શા માટે યાદ કરું છું. હું નાનો હતો ત્યારે તેઓ મને ટીનપોટ (Tinpot) કહી સંબોધતા. તેમને મન એમ જ હતું કે હું જીવનમાં નિષ્ફળ જવાનો અને ભીખ માગી દિવસો કાઢવાનો હતો. એવી જાતના વાકય તેઓ મને વારંવાર સંભળાવતા. આજે હું સફળ થયો છું. ઊંચી પાયરીએ પહોંચ્યો છું. મારે એમને બતાવવું હતું કે તેમને મેં કેવા ખોટા પાડયા છે અને તેટલા જ માટે તેમને યાદ કરું છું. મને એમની પર પ્રેમ નથી. કદી હતો પણ નહિ."

આટલું કહી તે શાન્ત પડી ગયો. તેની સામે જોઈ મેં કહ્યું,

"તને ટીનપોટ કહેલો તે માટેનું વેર લેવાનું રહી ગયું તે જ તારી ચિંતા છે.

ત્યારે તે તરત બોલી ઊઠયો, "વેર લેવાની વૃત્તિ મારામાં એટલી બધી પ્રબળ છે કે જ્યાં સુધી ધારેલું વેર લઇ શકું નહિ ત્યાં સુધી મને ઊંઘ આવતી નથી."

તેણે કહેલું આ કથન તદન સત્ય હતું. જે છોકરીએ તેને પરણ-વાનું વચન આપેલું તે વચન તે છોકરીએ તોડયું હતું તેથી તેની પર વેર લેવાના ખ્યાલથી આજે કેટલાય મહિનાઓ થયા તે ઊંઘી શકયો ન હતો.

તેને એક વાત યાદ આવી. તે બોલ્યો, "મારા બાપના એક મિત્ર કોણ જાણે કેમ મારા દુશ્મન હતા. હું નાનો હતો ત્યારથી મારી સામે તે મારા બાપના કાન ભંભેરતા હતા. આથી મારા બાપા મારી પર હંમેશાં ધૂરકયા કરતા. આજે તો તે માણસ ઘરડો થઇ ગયો છે. તેનો છોકરો થોડા દિવસ પર મારી પાસે નોકરી લેવા આવેલો બરાબર લાગ આવેલો જોઇ મેં પેલા વૃદ્ધને કહ્યું "તમારા દીકરાને મારી પાસે નોકરી લેવા માટે મોકલતાં તમને શરમ ન આવી ? તમે તો મને 'રખડી ખાવાનો છું,' તેવું કહેતા હતા ને ? તમે મારી વિરૂદ્ધ મારા બાપાના કાન ભંભેરતા તેથી મને કેટલો માર પડેલો તેની તમને કયાં ખબર નથી ! પરમે-શ્વરે તમને ઠીક શિક્ષા કરી છે. તમારા છોકરાને મારા જેવા ટીનપોટ પાસે નોકરી લેવા મોકલવો પડે તેના જેવી બીજી કઇ શિક્ષા હોઈ શકે ?" અને તે ખાખડાટ હસી પડયો.

પરમેશ્વર માણસને શિક્ષા કરે છે એવી રૂઢ માન્યતાને તેણે આ રીતે રજુ કરી. સાથે સાથે પોતે પેલી છોકરી પર વેર લઇ રહ્યો હતો તે માટે તેને શિક્ષા થવાની છે તેની પણ એની ખાતરી હતી.

શિક્ષાનો ખ્યાલ તેના બાપ તેને શિક્ષા કરતા હતા તેમાંથી આવેલો; અને તેથી બાપને તિરસ્કારવા માટે પણ તેને શિક્ષા થવી જોઇએ તેવું લાગેલું. આમ બાપા શિક્ષા કરતા હતા તેથી બાપા તરફ તિરસ્કાર થઇ આવેલો અને બાપાને તિરસ્કારવા માટે શિક્ષા થવી જોઇએ એવું એક વિચિત્ર વર્તૂળ ઊભું થયેલું. બાપનું સ્થાન,

મોટી ઉંમરે પરમેશ્વર લે છે અને તેથી જેમ બાપ શિક્ષા કરતા હતા તેમ પરમેશ્વર પણ શિક્ષા કરે છે તેવો મત બંધાઇ જાય છે. તેથી જેવા બાપ તેવા આપણા પરમેશ્વર હોય છે. જે વલણ અપણા માબાપ પ્રત્યે હોય છે તેવું જ વલણ પરમેશ્વર પ્રત્યે હોય છે.

આ માણુસમાં બાપા શિક્ષા કરતા હતા માટે પરમેશ્વર પણ શિક્ષા કરે છે તેવો મત બંધાઇ ગયો છે. પરંતુ શિક્ષા કરવા માટે બાપા પ્રત્યે જેમ તેને તિરસ્કાર છે તેમ પરમેશ્વર પ્રત્યે પણ તેને તિરસ્કાર છે. પરમેશ્વરના અસ્તિત્ત્વમાં તે માને છે પણ તેને મન પરમેશ્વર શિક્ષા કરનાર છે તેથી તિરસ્કારયુકત છે. આથી તે શિક્ષામાં માનતો હોવા છતાં પરમેશ્વર પ્રત્યે તેને આદર નથી. પરમેશ્વરમાં માનતો હોવા છતાં પરમેશ્વરના પ્રેમમાં તેને વિશ્વાસ નથી. આ બધાનું કારણ તેના બાપાની ગેરવાજબી સખતાઇ અને શિક્ષા હતા.

૧૯ : પૈસો હાથનો મેલ છે?

"પૈસા હાથનો મેલ છે" એવું કહીને ઘણા માણસો પૈસાને મેલ સાથે સરખાવે છે. લાગેલું મેલું ધોઇ નાખી હાથ સાફ કરી નાખીએ છીએ તેમ ઘણા માણસો હાથમાં પૈસા આવતાં ખર્ચી નાખે છે. પૈસા હાથમાં રહે એ તેમનાથી અજ્ઞાતપણે સહન થઇ શકતું નથી. મેલની જેમ તેનો નિકાલ લાવ્યા વગર તેમનાથી રહેવાતું નથી.

મારા એક દરદીના હાથમાં પૈસા આવતા તેના વિચારોમાં એકાએક પલટો આવી જતો, અને બધા પસા ખર્ચાઇ ન જાય ત્યાં સુધી મન પર કોઇ ભાર હોય, હાથ પરના મેલનો ભાર લાગે છે તેવું તેને લાગ્યા કરતું. એક કંપનીના સેલ્સમેન તરીકે તે કામ કરતો હતો. આથી કંપનીના પૈસા ઘણી વાર તેના હાથમાં આવતા. ઓફિસમાંથી નીકળ્યા પછી કંપનીના પૈસા જો ખિસ્સામાં રહી ગયા હોય તો તે ખર્ચાઇ ગયા વગર રહેતા જ નહિ. પરિણામે તે દેવાદાર થઈ ગયો. અને આ જાતની માનસિક બીમારીને કારણે સારી નોકરી છોડવાનો વખત આવશે તેવો ભય તેને હંમેશાં રહેતો. તેણે મને કહ્યું : "પૈસા હાથમાં આવતાં ભાન ભૂલી જાઉં એવો શાપ મને કોણે આપ્યો હશે? કયા પાપ માટે મારે આવું પ્રાયશ્ચિત્ત કરવું પડે છે? લાત મારી પૈસા કમાઇ શકું તેવી મારામાં આવડત છે. ઘણા ય પૈસા કમાયો છું અને કમાઇશ. પરંતુ આ શાપ મારું ભાન ભૂલાવી દે છે. તેથી મારી શું સ્થિતિ હશે તેનો તમને ય ખ્યાલ નહિ આવે. માંડેલું ઘર ઉપાડી નાખવું પડયું એવી પરાકાષ્ટાએ આ શાપે મને પહોંચાડી દીધો છે."

એક સાંજે ઓફિસમાંથી નીકળ્યા પછી કંપનીનો માલ વેચેલો તે વેપારીની દુકાન પાસેથી જતો હતો ત્યારે વેપારીએ તેને ચારસો રૂપીઆ આપ્યા. તરત જ તેના વિચારો પલટાઇ ગયા. એક ટેકસીમાં બેઠો અને સીધો ગાનારીને ત્યાં પહોંચી ગયો. મોડી રાત્રે નીચે

ઊતર્યા પછી તેને ખબર પડી કે ટ્રામમાં બેસી ઘેર જવા માટે એક આનો પણ તેના ખિસ્સામાં નહોતો. ગાનારી પાસે તે પાછો ગયો અને એક આનો ઉછીનો માગ્યો. આવી શરમજનક સ્થિતિ થવા માટે તેને ખૂબ લાગી આવ્યું. અને તેને પોતાને જ સમજાયું કે તે પોતે પોતાની જાતને મદદ કરી શકે તેમ ન હતો.

"પોતાનામાં કંઇક ઓછું છે" તેવી લાગણીથી જેઓ પીડાતા હોય છે તેઓમાં "પોતે કંઇક છે" તેવું પોતાની જાતને તેમ જ બીજાઓને બતાવવાની અજ્ઞાત જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. આવા માણસો જે ઓછું છે તેને પૈસા સાથે સરખાવે છે. કારણ કે વ્યવહારમાં પૈસાને બળ ગણવામાં આવે છે અને પૈસા ખરચી અજ્ઞાતપણે પુરવાર કરવા માગે છે કે તેમનામાં ઓછાપણું છે જ નહિ.

આ જાતની જરૂરિયાત છેક બચપણથી શરૂ થાય છે, અને તે જ કારણે ઘણાં છોકરાં ચોરી કરતાં થઇ જાય છે. જે કુટુંબમાં બાપ ટોક ટોક કરી બાળકને દબાવી દે છે, અને બાળકમાં કશું છે જ નહિ તેવો ખ્યાલ તેને આપી બાપ સાથે ખુલ્લા દિલે કે આંખ ઊંચી રાખી વાત કરતાં ગભરાય છે. તેવું બાળક બચપણમાં તેમજ મોટી ઉંમરે પોતાનામાં કંઇક ઓછું છે તેવા ખ્યાલથી પીડાય છે.

આવા એક છોકરાને છેક બચપણથી પૈસા ચોરવાની જરૂરિયાત ઊભી થયેલી. તે તેના ગોઠીઆઓને કહેતો: "મારા બાપા ખૂબ પૈસાવાળા છે, તેઓ મને રોજ એક રૂપિયો વાપરવા આપે છે. આ રીતે તે પોતે "પોતાનામાં કંઇક ઓછું છે" તેને ટાંકી દેવાનો પ્રયત્ન કરતો હતો. મોટી ઉંમરે પણ "પોતે કંઇક છે" તેવું બતાવવા માટે ચોરી કરીને, ઉછીના માગીને, વસ્તુઓ વેચીને તેની પાસે પૈસા છે તેવું બતાવી તેની વાહવાહ બોલાય તે માટે પૈસા ખર્ચી નાંખતો. એક વખત પૈસા તેના હાથમાં આવ્યા પછી ગોઠીઆઓને હોટેલમાં લઇ જઇ જમાડે, વસ્તુઓ ખરીદી ભેટ આપે, સિનેમા જોવા લઈ જાય, મુસાફરી કરાવે અને પોતાને માટે ઓછામાં ઓછા ખર્ચે.

પૈસા મેળવવા માટે તે અનેક જાતના કિમિયા અજમાવે. ખાસ કરીને બાપાના ઓળખીતા પાસેથી બહાનું બનાવી પૈસા

ઉછીના લઇ આવે જે તેના બાપને આબરૂ સાચવવા મૂંગે મોઢે ભરી દેવા પડે આમ એક બાજુ પોતાનામાં કંઇક ઓછું છે તેવા ખ્યાલની પીડામાંથી છૂટવા મિત્રોની પ્રસંશા સાંભળી તેનામાં કંઇક છે તેવો ખ્યાલ ઊભો કરવાની જરૂરિયાત સંતોષવાની સાથે સાથે બાપને પૈસા ભરપાઇ કરવા પડે તેવી સ્થિતિ ઊભી કરી "તેનામાં કંઇક ઓછું છે." તેવી પીડા સહન કરાવવા માટે "બાપને શિક્ષા" કરી રહ્યો હતો.

એવા ઘણા માણસો છે, જેઓ પૈસાની તંગી વેઠવાનું અજ્ઞાત-પણે પસંદ કરે છે. આવેલા પૈસા ખર્ચી નાખતાં તેઓ પોતાની જાતને રોકી શકતા નથી મારો એક દરદી મહિને અગીઆરસો રૂપિયા કમાય છે, છતાં દમયંતિના હાથમાં આવતું મરેલું માછલું જીવતું થઇ પાણીમાં ચાલી જતું અને એને પરિણામે તેને ભૂખ્યા રહેવું પડતું તેવું આ માણસની બાબતમાં બને છે. હાથમાં આવેલા પૈસામાં જીવ આવી જાય છે ને સરકી જાય છે. આથી કેટલાક દિવસ એવા આવે છે કે જ્યારે તેની પાસે એક પાઇ પણ હોતી નથી. એ દિવસોમાં ઘરમાં રસોઇ થતી નથી અને તેના બાપને ઘેર જઇ જમે છે.

પોતાના છોકરાની આ સ્થિતિ વિષે એના બાપાને ચિંતા થાય છે. પરંતુ એની અસર તેના પર થઇ શકતી નથી. એને પસંદ પડયું હોય તેવું કોઇ કામ ભાગ્યેજ તેઓએ કરવા દીધું હશે. રમવા જવું હોય તો શરદી થઈ જશે એવી બીક બતાવીને ઘરમાં એને પૂરી રાખવામાં આવતો. બીજા છોકરાઓ સાથે હરવાફરવાથી બગડી જવાશે તેવી બીક બતાવી એકલો પાડી દેવામાં આવેલો. ઉપરાંત તેના બાપા સગાના છોકરાઓ સાથે તેને સરખાવી બીજાઓ કરતાં તે કેવો ઊતરતો છે તે બતાવવાનું ચુકતા નહિ. આને પરિ-ણામે તે પોતાનું ધાર્યું કશું જ કરી શકેલો નહિ. આથી જ્યારે તે મોટો થયો ત્યારે "પોતામાં કંઇક છે તે બતાવવા" મા–બાપ કહે તેનાથી ઊંધું જ કરતો. જે કન્યા સાથે પરણવા સામે મા–બાપે વિરોધ કર્યો તેની જ સાથે પરણ્યો. પરણતાં પહેલાં એ પોતે ભૂલ કરી રહ્યો છે તેવું દેખાયેલુ છતાં "પોતાનામાં કંઇક છે"

બતાવવા માટે જ પરણેલો. પરંતુ પરણ્યા પછી "પોતાનામાં કંઇક ઓછું છે" એ ખ્યાલ વધુ પીડા આપવા લાગ્યો. તેની પત્ની પણ આ વસ્તુ જોઇ ગઇ. પરિણામે છુટાછેડા લેવા જેવી પરિસ્થિતિ ઊભી થઇ.

"પોતામાં કંઇક ઓછું છે" એવા અજ્ઞાત ખ્યાલથી તેઓ પીડાતા હોય છે તેઓ વાસ્તવિક દૃષ્ટિએ પોતાને ફાયદો શેમાં છે તે જોઈ શકતા નથી આખા જીવન પર્યંત તેમના બધાં વર્તનો આ ખ્યાલથી પ્રેરાઇને થતાં હોય છે, તેમના વિચાર અને વર્તન પાછળનું પ્રેરક બળ એ બની રહે છે.

જ્યારે કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે જેઓને પૈસા ખર્ચવા હોય તો પણ ખરચી શકતા નથી. ખર્ચવા માટેની ઇચ્છા કરે ત્યારે અંદરથી કશુંક તેમને અટકાવતું હોય, તેવો અનુભવ થાય છે. બસમાં કે ટ્રામમાં મિત્ર સાથે જતા હોઈ ત્યારે "ઊભા રહો, હું ટિકિટ લઉં છું" એમ કરી ખિસ્સામાં હાથ નાખવા છતાં પાકિટ બહાર નીકળી શકતું નથી. આવો અનુભવ કેટલાકને થતો હશે. આમ એક આનો કે બે આના પણ કેટલાક લોકો બીજા માટે ખરચી શકતા નથી. તેઓ એવા હોય છે કે બીજાની મરજી હોય કે ન હોય તો પણ તેમની પાસે ખર્ચાવે છે. પૈસા ખરચવા તરફનો અણગમો તેઓમાં હોય છે! એટલું જ નહિ પણ બીજાને આપવાના પૈસા પણ તેમને યાદ રહેતા નથી. ઉછીના લીધેલા પૈસા કે મંગાવેલી ચીજ માટેના આપવાના પૈસા સહેલાઇથી ભૂલી જઇ શકે છે. અને યાદ રહે તો કોઈનું કોઇ બહાનું બતાવી આપવાનું મુલતવી રાખે છે.

જ્યારે પોતે આપેલા પૈસા પાછા ન આવે ત્યાં સુધી એને ચેન પડતું નથી. તેથી તેને વારંવાર ઉઘરાણી કરવી પડે છે. પૈસા સાથેનો તેમને આ પ્રકારનો સંબંધ હોવાથી તેઓ બીજાને પોતાના કરી શકતા નથી. દાન ખરીદી શકાય છે. પણ તંદુરસ્તી ખરીદી શકાતી નથી એ તફાવત તેઓની સમજની બહારની વસ્તુ હોય છે તેઓ અજ્ઞાતપણે એમ જ માનતા હોય છે કે બીજાઓ તેમના પૈસા પડાવી લેવા માગે છે અને પૈસાથી દુનિયામાં બધું જ ખરીદી

શકાય છે. આવા સ્વભાવવાળા એક દરદીએ મને કહ્યું: "મળવા આવે તેને ચહા પીવા આપું તો તે માણસને ઘેર જઈ ચહા ન પી આવું ત્યાં સુધી મેં ચહા પીવડાવ્યો છે તે હું ભૂલી શકતો નથી." વળતર મેળવવાની ઇચ્છાવાળા માણસો સમાજમાં ઓછા છે એમ આપણે કહી શકીએ તેમ નથી.

આવા માણસો અજ્ઞાતપણે ધનને પ્રેમ સાથે સરખાવે છે. તેમને માટે પૈસા ખર્ચવા એ પ્રેમ આપવા બરોબર છે. પૈસા ખૂટી જાય તેમ પ્રેમ પણ ખૂટી જાય તો શું થાય તે ભયથી સતત પીડાતા હોય છે. માબાપ તરફથી બાલ્યાવસ્થામાં પ્રેમ મળેલો ન હોવાથી તેઓમાં પ્રેમનું પ્રમાણ બહુ ઓછું હોય છે. તેથી પૈસા જેના પ્રેમનું પ્રતીક બની જાય છે તે ખર્ચતાં કે આપતાં હંમેશાં અચકાય છે. આવા માણસો પત્ની કે પોતાના બાળકોને પ્રેમ કે પૈસો આપી શકતા નથી. તેમની પાસે એકદમ ખૂબ પૈસા આવી પડે તો મૂળ સ્વભાવના બદલામાં છૂટથી પૈસા ખર્ચે છે. પરંતુ મૂળ સ્વભાવ પર પાછાં આવી જતાં તેમને વાર લાગતી નથી.

મા–બાપે બાળકને તેમનો પ્રેમ કેવો અને કેટલા પ્રમાણમાં આપ્યો તે પર માણસના પૈસા સાથેના સંબંધને આધાર છે. માબાપના નિર્મળ પ્રેમને કારણે જે બાળકમાં માબાપ પ્રત્યે પ્રેમ થાય છે તેનો પૈસા સાથેનો સંબંધ સમતોલ હોય છે. તેનામાં ધનસંગ્રહ કરવાની વૃત્તિ નથી હોતી. તેમ ગરીબ થઇ જવાનો ડર તેને લાગતો નથી. પરંતુ જેમને માબાપનો પ્રેમ મળેલો નથી હોતો તેઓ પૈસા ખર્ચી શકતા નથી, બીજાને આપી શકતા નથી અને ગરીબ થઈ જવાનો તેમને હંમેશાં ડર લાગે છે.

ચિંતાથી પીડાતા હોય ત્યારે કેટલાક માણસો વધારે પડતા પૈસા ખર્ચી નાંખે છે ને બિનજરૂરી વસ્તુઓ ખરીદી લાવે છે ને પછી પસ્તાય છે. મારા એક ઓળખીતાને એની પત્ની સાથે તકરાર થાય છે ત્યારે તેના હાથે વધારે પૈસા ખર્ચાઇ જાય છે. સામાન્ય રીતે ન ખરીદે તેવી વસ્તુઓ પત્ની માટે ખરીદે છે. પતિનો આવો સ્વભાવ જે સ્ત્રીઓ કળી જાય છે તેઓ નાનું બહાનું લઈ મોટો

ઝગડો કરી મૂકે છે અને માગ્યા વગર જોઇતું હોય તે મેળવી લે છે

પતિના પૈસા ખરચી નાખવાની બિમારીથી પીડાતી એ સ્ત્રીએ મને કહ્યું: "જો તમે મને મારી આ બિમારીથી બચાવ શકો તો તમારા મનોવિશ્લેષણ વિજ્ઞાનમાં તથ્ય છે એમ માનું.' આવો તેણે પડકાર કર્યો કારણ કે તેનાથી પોતાનામાં કે બીજાનામ વિશ્વાસ મૂકી શકાતો નહિ. વિશ્વાસ મૂકવાનો પ્રયત્ન તો એ કરતી પણ વિશ્વાસ મૂકયા પછી એનું અજ્ઞાત મન તેને ડરાવી મૂકતું હતું.

મનોવિશ્લેષણ થતાં એ બાઈ જોઈ શકી કે અજ્ઞાતપણે પતિને શિક્ષા કરવા માટે તે તેના પૈસા ખરચી નાખતી હતી. પગાર આવે તે બધો જ પતિ પત્નીને આપી દેતો અને થોડા જ દિવસમાં પૈસા ખર્ચાઈ જતા.

પતિએ તેને દરજીને ત્યાંથી સિલાઈના પૈસા આપી કપડાં લઇ આવવા કહેલું. વીસ રૂપિયા લઇ તે ઘેરથી નીકળેલી. દરજીની દુકાન નજીક ગર્ભધારણ કરેલી ભિખારણે ભીખ માગી. ભિખારણનું દયામણું મોં જોઈ તેને વિચાર આવ્યો; "મારી સુવાવડ મેં કેટલા સુખમાં કરેલી અને આ બાઈ બીચારી...." તેણે તરતજ વીસ રૂપિયા તેને આપી દીધા અને તેથી પતિનાં કપડાં લીધા વગર ઘેર જવું પડયું. સામાન્યપણે આપણે કહીએ કે તે બાઇને ખૂબ દયા આવી હતી પરંતુ તેના વર્તનમાં જે અવાસ્તવિકતા દેખાઈ આવે છે તે બતાવે છે કે દયા કરવા ખાતર તેણે દયા કરેલી નહિ. જેમ આપણે સાચું બોલવા માટે સાચું બોલતા નથી પણ જૂઠું બોલવું પાપ છે કે જૂઠું બોલતાં પકડાઇ જઇશું તેવા ડરથી બચવા માટે સાચું બોલીએ છીએ તેમ આ બાઇએ દયા કરવા માટે નહિ પણ અજ્ઞાતપણે પતિના પૈસા ખરચી નાખવા માટે, પતિએ બતાવેલું કામ ન કરવા માટે, પતિને શિક્ષા કરવા માટે દયાનું રક્ષણ લીધું. શિક્ષા કરવાની તેની આ રીત હદ ઓળંગી ગઇ ત્યારે જ તેને દેખાયેલું કે પોતાને ન સમજાય તેવી માનસિક બિમારીથી તે પીડાતી હતી. પતિને શિક્ષા કરવાનું કારણ તો કોઇ હોવું જોઈએ ને? તેણે પોતે કહ્યું: "જે પતિ સ્ત્રીને સુખ ન આપે તેના પર વેર લેવાનું મન ન થાય તો બીજુ શું થાય? મને

તો કેટલીય વાર લાગે છે કે જે એનું છે એ મારૂં નથી."

પોતાનામાં કંઇક ઓછું છે એવી પીડાવાળો પુરુષ પૈસા ખર્ચવામાંથી પાછો પડતો નથી તેમ પતિને શિક્ષા કરવાની વૃત્તિવાળી સ્ત્રી પૈસાની બાબતમાં ઘરની સ્થિતિ હંમેશાં તંગ રાખે છે. અજ્ઞાતપણે જોઇએ તો આ બન્ને વ્યકિતઓએ તેમના દુ:ખને ઢાંકવા આ રસ્તો લીધેલો હોય છે. પૈસા ખરચવાથી–આપી દેવાથી તેમની ચિંતા ઓછી થતી હોય અને આત્મબળ વધતું હોય તેવો બનાવટી અનુભવ તેમને થાય છે.

પતિના પૈસા ખર્ચી નાખી આ બાઇ અજ્ઞાતપણે તેના પતિને નિર્બળ બનાવી રહી હતી. આવા તેના વર્તન મારફતે પતિને નિર્બળ બનાવવાનો અજ્ઞાત હેતું હતો.

જે સ્ત્રીપુરૂષની કામસંતોષ આપવાની શકિત ઓછી હોય છે તેઓ "પૈસા ખર્ચીને" સંતોષ માની લે છે. બિન ઉપયોગી વસ્તુઓ ખરીદવાની કે વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ રાખ્યા વગર પૈસા ખર્ચી નાખવાની આ કારણે તેમને જરૂરિયાત લાગે છે.

જે કુટુંબોમાં "કામવૃત્તિ પાપ છે," "ગુસ્સો કરવો પાપ છે" એવા સૂત્રોને ખ્યાલમાં રાખી બાળક સાથે વર્તનો કરવામાં આવે છે તેમના બાળકોમાં આવી જાતની માનસિક બિમારી આવે છે. "પોતાનામાં કંઇક ઓછું છે" અને તે માટે "બીજાને શિક્ષા કરવી જોઇએ એવા ખ્યાલો અજ્ઞાતપણે તેમની એકેએક પ્રવૃત્તિની દોરવણી કરતા હોય છે.

૨૦ : તમને ખોટું લાગે છે?

અન્યનો અભિપ્રાય તમારા મનને છંછેડી મૂકે છે?

"તમને કદી ખોટું લાગે છે?" એવો સવાલ પૂછવામાં આવે તો તમે શું કહેશો? તમે જેટલાને ઓળખો છો તેમાંનાં એવાં કેટલાં છે જેમને ખોટું લાગે છે? તો તમારો જવાબ શો હશે?

આપણે બહુ સહેલાઇથી આ જાણી શકીએ તેમ છીએ. અને આવા માણસોની મોટી સંખ્યામાં જો આપણો પોતાનો પણ ઉમેરો થતો હોય તો તેથી આપણે શું કરવું જોઈએ? તમે પોતે જ તમારી જાતને કહો કે તમને ખોટું ન લાગવું જોઇએ તેથી શું ખોટું લાગવાનું અટકી જાય છે? ઘણીયે વખત ખોટું લાગી ગયા પછી જ્યારે મન સ્વસ્થ થઇ જાય છે ત્યારે વિચાર કરતાં થાય છે કે આવી નાની વસ્તુ માટે ખોટું લગાડયુ તે ઠીક ન કર્યું; છતાંયે તે અનુભવ બીજે વખતે ખોટું લાગે ત્યારે તેને અટકાવવામાં મદદરૂપ થઇ પડે છે કે?

જેને ખોટું લાગવાનું વલણ બંધાઇ ગયું હોય છે તેને ગમે તેવા સંજોગોમાં ખોટું લાગ્યા જ કરે છે અને ખોટું લાગ્યા પછી પસ્તાવો થાય છે ત્યારે ખબર પડે છે કે ખોટું નહોતું લગાડવા જેવું ત્યાં જ ખોટું લાગી ગયું. આમ ખોટું લાગવું એ એક બહુ અજબ વસ્તુ છે. જેમને ખોટું લાગતું હોય છે તેમને ખોટું લાગ્યા જ કરે છે.

ખોટું લગાડવાની ખોડ પડી ગયા પછી તેની પર રૂઝ આવતી નથી. ઘણા માણસો ખોટું ન લાગે તે માટે પ્રયત્નો કરે છે પણ તેમને ખોટું લાગ્યા વગર રહેતું જ નથી. ખોટું લાગવાની પકડમાં એક વખત આવી ગયા પછી એનાથી છટકવું આપણે માટે ભારે થઇ પડે છે. તમારો શો અનુભવ છે? તમે એમ કહેશો

કે તમારી ખોટું લાગવાની રીતમાંથી તમે તમારા પ્રયત્ને તદ્દન
બહાર નીકળી ગયા છો?

ખોટું લાગતાં જ માણસની વાચા અટકી જાય છે. પોતાના
મનમાં શું થઇ રહ્યું છે તે એનાથી કહી શકાતું નથી. પોતે અને
બહારની દુનિયા વચ્ચે મોટો કાપ પડયો હોય તેવો તેને અનુભવ
થાય છે. બહાર આવતી શકિત અંદર પાછી ખેંચાઈ જતી તેને
દેખાય છે. માણસ પોતે તેને તે વખતે તેમ થતાં અટકાવી શકતો
નથી. તે નિરૂપાય બની જાય છે. આથી ખોટું ન લાગવું એમ
કહેવાથી માણસ પોતાને ખોટું લાગતાં અટકાવી શકતો નથી. જેને
ખોટું લાગે છે તે પણ સમજે છે કે એને ખોટું ન લાગવું જોઇએ.
કારણ કે ખોટું લાગતાં જ માણસ પોતે પોતાની પરનો કાબુ
ગુમાવી બેસે છે. એને પોતાને પોતાનામાં ન સમજાય તેવું થતું
હોવાનો અનુભવ થાય છે. તેને વાત કરવી હોય છે તેની સાથે
તે વાત કરી શકતો નથી. હસવું હોય છે ત્યારે હસી શકતો નથી.
આવી જાતની કફોડી સ્થિતિમાં ખોટું લગાડનાર મુકાઇ જાય છે.

દરેક માણસને ઓછાવત્તા પ્રમાણમાં ખોટું તો લાગે જ છે.
કેટલાંકમાં તે લાંબો વખત ટકે છે જ્યારે બીજા કેટલાંકમાં તે
જલદી પસાર થઇ જાય છે. જેમ ખોટું લાગેલું લાંબો વખત ટકે
તેમ માણસ પોતે વધુ હેરાન થાય છે અને બીજાઓને હેરાન કરે છે.

આ ઉપરાંત જુદા જુદા માણસોને જુદાં જુદાં કારણોએ ખોટું
લાગે છે. જે કારણથી એક માણસને ખોટું લાગતું હોય તે જ કારણ
બીજાને માટે ક્ષુલ્લક હોય છે. આથી આપણે જેને ખોટું લાગ્યું
હોય તેને કહીએ છીએ; "એમાં ખોટું લગાડવા જેવું છે શું?"
પરંતુ જ્યારે આપણને ખોટું લાગ્યું હોય ત્યારે જો બીજું કોઇ
એવું વાકય ઉચ્ચારે તો તે આપણને ગમતું નથી. મારા એક દરદીને
ખોટું લાગવાનું કારણ શોધતાં મળી આવ્યુ કે એના મોટાભાઈને
કોઈ માન આપે ત્યારે તેને ખૂબ જ ખોટું લાગતું. આથી જે
માણસો એના મોટાભાઇ પ્રત્યે આદરભાવ રાખે તેમની સાથે એ
મેળ રાખી શકતો નહિ. અને છેવટે પરિણામ એ આવ્યું કે તેના
ભાઈ પ્રત્યે આદર રાખનારાઓ પાસે તેના ભાઇ વિષે ખોટી ખોટી

ફરિયાદો કરવા લાગ્યો. એની પાછળ એનો નમ્ર ઉદ્દેશ ભાઇ પ્રત્યેનો તેમનો આદર ઓછો કરવાનો હતો. મોટા ભાઇને ઉતારી પાડવા એ જ જાણે એના જીવનનું ધ્યેય થઇ પડેલું. અને એનું એકે એક વર્તન આ ધ્યેયને પાર પાડવા માટે થતું હતું. તે જાણી જોઇને એવી રીતે વર્તતો કે જેથી એના ભાઇને ગુસ્સો થાય અને પછી બીજાઓ પાસે જઈ ફરિયાદ કરે કે તેના ભાઈમાં ખૂબ જ ગુસ્સો છે. આ જાતનું ખોટું લગાડવાની પાછળ તેના ભાઇ પ્રત્યેની તેની ઇર્ષા હતી. છેક બચપણથી આ ઈર્ષા ચાલી આવેલી.

તેનો મોટોભાઇ સ્વભાવે મળતાવડો અને હોશિયાર છે તેથી તે સારું ભણી શક્યો અને જીવનમાં આગળ વધી શક્યો. જ્યારે આ માણસ ઇર્ષાની જાળમાં ફસાઇ ગયેલો હોવાથી ભણી શક્યો નહિ અને બીજાઓ સાથે એને બહુ બનતું નહિ. એના ખોટું લગાડવાની પાછળ ઇર્ષા કામ કરી રહી હતી. આવું ઘણાની બાબતમાં બને છે. બીજી એક સ્ત્રીને પણ તેની બહેન પ્રત્યે ઈર્ષા હતી તેથી તેની બહેન એને જરા પણ કંઇ કહે અને તેને ખોટું લાગી જતું. એની બહેન કરતાં ઘણુંય વધારે કોઇ બીજું કહે તો એને ખોટું લાગતું જ નહિ. પણ બહેનનો એક શબ્દ ખોટું લાગાડવા માટે બસ હતો. આ બહેને એક દિવસ એને કહ્યું કે જો તારે કોઇ કામ ન હોય તો મારે ઘેર આવજે. "કોઇ કામ ન હોય" એ શબ્દોનો એણે જુદો જ અર્થ કર્યો અને ખોટું લગાડયું. તેણે કહ્યું. "એ એકલી જ કામવાળી અને મારે તો કંઇ કામ જ નહિ."

ખોટું જેને લાગતું હોય તેને પહોંચી વળાતું નથી. કારણ કે જે કાંઇ કહેવામાં આવે તેનો એવો અર્થ કરે કે જેમાં એને પોતાને જ પોતે ઉતારી પાડે અને તેમ કરવા માટેનો દોષ અન્ય વ્યકિત પર મુકવામાં આવે છે. એક માણસે મને કહ્યું કે જો કોઇ તેની પ્રશંસા ન કરે તો એને ખોટું લાગે છે. એ જે કાંઈ કરે તેની પ્રશંસા થવી જ જોઈએ. જેની પાસે તે પ્રશંસાની અપેક્ષા રાખતો હોય તે તેમ ન કરે તો દિવસો સુધી તેની સાથે તે વાત કરી શકતો નથી કે બીજો સંબંધ રાખી શકતો નથી. પતિપત્ની વચ્ચે ખોટું લાગવાના ઘણા પ્રસંગો ઊભા થાય છે. એક પત્નીએ મને

કહેલું કે મેળાવડામાં એના પતિને કોઇ બીજી સ્ત્રી તરફ જોતાં એ પોતે જોઇ જાય તો તેને એકદમ ખોટું લાગી જાય છે. અને ત્યાંથી પાછા વળતાં જ તેનો ચહેરો પડી જાય છે અને તેનાથી બોલી શકાતું નથી. એનો પતિ તેમ થવાનું કારણ પૂછ્યા જ કરે પણ એ કશો જવાબ આપી શકતી નથી. ચાર પાંચ દિવસ પછી તેના મનને કળ વળે ત્યારે તે ખોટું લાગવાનું કારણ કહેતી. બીજી એક પત્નીએ મને કહેલું કે તેણે સારા કપડાં પહેર્યાં હોય ત્યારે તેનો પતિ જો પ્રશંસા ન કરે તો તે તરત જ કપડાં બદલી નાખતી. પતિ પૂછે શા માટે તેમ કર્યું તો તે તેનો જવાબ આપતી નહિ. દિવસો પછી જ્યારે તેનું મન મોકળું બને ત્યારે તે તેનું કારણ કહેતી. જો આપણે જુદાં જુદાં પતિ અને પત્નીને કયાં કયાં કારણોસર ખોટું લાગે છે તે પૂછીએ તો બહુ મોટી નોંધપોથી તયાર થાય.

"જરા જરામાં એને ખોટું લાગી જાય છે" તેવી ફરિયાદ પત્નીએ પતિ માટે કરી. ત્યારે મેં એને કહ્યું "એકાદ દાખલો આપો જોઇએ." તેણે તે શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો. થોડીવાર પછી કહેવા લાગી "જુઓ, કેટલાક દિવસ પહેલાં મારે અચાનક કામ આવી પડ્યું ને હું બહાર ગઇ હતી. ધાર્યા કરતાં વધારે મોડું થઇ ગયું અને તે ઘરમાં આવ્યા ત્યારે હું ત્યાં ન હતી. એને ખોટું લગાડવા માટે આટલું બસ હતું. એ જ્યારે ઘરમાં આવે ત્યારે જો હું ન હોઉં તો એને ખોટું લાગે છે. જ્યારે હું તેને લાડ કરી રાજી કરૂં છું ત્યારે તે ઠેકાણે આવે છે.

આ સાંભળતાં જ મેં કહ્યું. "જુઓને તમને પોતાને જ ખોટું લાગતું હોય તેવા માણસને શેની જરૂર છે તે તમારા પોતાના અનુભવ પરથી સમજાઇ ગયું છે. માણસને ખોટું લાગે છે કારણ કે તેને લાડની જરૂર છે, તેને રાજી રાખવાની જરૂર છે એટલે કે તેનું ધાર્યું થવું જોઇએ. જે માણસો પોતાનું ધાર્યું કરાવવામાં વારંવાર નિષ્ફળ જાય છે તેમનામાં મળેલી નિષ્ફળતાઓને કારણે ખોટું લગાડવાનું વલણ બંધાઇ જાય છે. ખોટું લગાડવા પાછળ પણ ધાર્યું કરાવવાનો ઉદ્દેશ હોય છે.

બાળકોમાં આ વસ્તુ ખાસ જોવા મળે છે. જ્યારે બાળકનું

ધાર્યું નથી થતું ત્યારે તેને તરત જ ખોટું લાગી આવે છે અને પછી માબાપ બાળકને રાજી કરવા તે ઇચ્છતો હોય છે તેવું કરે છે. આથી બાળક સમજી જાય છે કે માબાપ પાસે ધાર્યું કરાવવાનો સારામાં સારો ઉપાય ખોટું લગાડવાનો છે. પરંતુ મોટી ઉંમરે જ્યારે બીજાઓ સાથે કામ લેવાની જરૂરિયાત ઉભી થાય છે ત્યારે તેની વિટંબણા વધી પડે છે. માબાપની માફક બીજાઓ તેને રાજી કરવાનો પ્રયત્ન કરતા નથી. આથી તે તેમની સાથે મેળ રાખી શકતો નથી. આમ ખોટું લગાડનાર માણસોને મોટામાં મોટું નુકસાન એ થાય છે કે તેમને જીવનમાં મિત્ર જેવું કોઇ હોતું નથી. કોઇ તેમનો મિત્ર થવા તૈયાર થતું નથી. મિત્રો થાય છે તો મિત્રાચારી લાંબો વખત ટકતી નથી.

ખોટું લાગનાર અને ખોટું લગાડનાર એ બન્ને એવી વ્યકિતઓ છે કે જો તે બન્ને સાથે થઇ ગયાં તો ગમે તેવું સારૂં કામ બગાડી નાખે છે. મોટા ભાગનાં કૌટુમ્બિક કલેશનુ કારણ આવી વ્યકિતઓની હાજરી હોય છે. ખોટું લગાડનાર વ્યકિતથી ટોક ટોક કર્યા વગર રહેવાતું નથી અને ખોટું લગાડનારને જરા ટોક થતાં ખોટું લાગી જાય છે. પતિપત્ની આવાં હોય છે ત્યારે તેમનું જીવન મનામણા પર ટકે છે. ખોટું લગાડનાર, ટોક ટોક કરનાર માણસે કુટુમ્બમાં તેમજ સમાજમાં ઝેર રેડે છે. એક છોકરાએ મને કહ્યુ કે તેના બાપા દરેક બાબતમાં તેને ટોકયા કરે છે. પરિણામે તેને ઘરમાં રહેવું ગમતું નથી અને ઘણીયે વાર ભાગી જવાના વિચારો તેને આવ્યા કરે છે ટોક ટોક કરનાર પર સ્વાભાવિકપણે ગુસ્સો આવે છે. અને ગુસ્સો બહાર કાઢી શકતા હોઇએ તો ભાગ્યશાળી કહેવાઇએ, પણ જો તે બહાર ન કાઢી શકતા હોઇએ તો પછી સહન કર્યા વગર છૂટકો નથી એટલું જ નહિ પણ આપણી માનસિક શકિતઓ પર તેની અસર થાય છે યાદશકિત ઓછી થઇ જાય છે, અને ધ્યાન આપી શકાતું નથી.

એક પતિએ મને કહ્યું: "મારી બૈરીએ મને કેવો બનાવી મૂકયો છે તે સમજવું તમારા માટે મુશ્કેલ છે. એ ઊંઘે તો મારાથી ઊંઘાય, એ ખાય તો મારાથી ખવાય. આવી મારી સ્થિતિ છે.

તેને અડવાડીઆમાં ચાર રાત ઊંઘ નથી આવતી અને શનિ રવિ સોમ પેટમાં દુખે છે. એટલે મારે ચાર રાત ઊઘવાનુ નહિ અને ત્રણ દિવસ ખાવાનું નહિ. આવો જુલમ તમે કયાય જોયો છે? અને તેનો ટકટકારો તો ચાલુ જ. હું ઉંઘી જાઉં અને તેની ઊંઘ ઉડી જાય તો મને ભરઊંઘમાંથી જ જગાડે. હું ગુસ્સો કરું તો કહે કે મને એના પર પ્રેમ નથી અને ઝગડવા મંડી પડે. ગમે તેવું બોલી મને ઉશ્કેરી મૂકે અને સવાર સુધી ઝગડયા કરીએ. આ મારી જીંદગી છે. આ બૈરીને શું કરું?

એની મનોવેદના ઉપલા શબ્દોમાં એણે ઠાલવી. એની પત્નીમાં જો વાસ્તવિકતાની સમજ હોત તો આવું બનત કે? જેઓમાં વાસ્તવિકતાની સમજ પ્રમાણે વર્તન કરવાનુ વલણ નથી હોતું તેઓ ખોટું લગાડનાર કે ખોટું લાગનાર બને છે. બન્ને મૂળમાં એક જ છે. જે ખોટું લગાડનાર છે તેને ખોટું લાગી આવે છે, જેને ખોટું લાગી આવે છે તે બીજાઓને ખોટું લગાડવામાં પાવરધા હોય છે. બન્નેનો ઉદ્દેશ પોતાનું ધાર્યું કરાવવાનો હોય છે. તેઓ પોતાના સ્વાર્થ માટે જીવતા હોય છે. બીજાની સેવા કદી કરી શકતા નથી.

આવા માણસો બહારથી ભલા દેખાય છે અને બીજાઓ પર સારી છાપ પડી શકે છે પરંતુ જ્યાં સુધી તેમનું ધાર્યું થતું હોય ત્યાં સુધી જ તેઓ ભલા રહી શકે છે.

મારા એક દરદીને એના મિત્રે કહ્યું. "તારામાં આટલી પણ નિરાશા સહન કરવા જેટલી શકિત નથી!" એને માટેની આટલી ટીકા તેના હૃદયના ધબકારા વધારી દેવા માટે બસ હતી. એ રાત્રે એને ઊંઘ પણ ન આવી અને મિત્રે કરેલી ટીકાને વાગોળ્યા કરી. તેણે મને કહ્યું: "એણે જે કહ્યું તેથી મને એટલો બધો ગુસ્સો આવ્યો કે મેં ટેલિફોન પછાડી મૂકી દીધો."

આ દરદીને પોતા વિષે એટલો બધો ઊંચો અભિપ્રાય છે કે આવી જાતની કોઈપણ ટીકામાં તે પોતાની હાર જુએ છે અને ટીકા કરનાર એને ઉતારી પાડવા માટે, એને તોડી પાડવા માટે

ટીકા કરે છે એવું તરત જ માની બેસે છે. એનું શું કારણ હશે તે મનોવિશ્લેષણ કરાવ્યા વગર શોધવું મૂશ્કેલ છે. એ પોતે તો એમ જ માને છે કે ગમે તેવી નિરાશા સામે ટક્કર ઝીલવાની તેનામાં હિંમત છે. પરંતુ મનોવિશ્લેષણથી એને દેખાયું કે એના પોતાના કરતાં એનો મિત્ર એને વધુ ઓળખતો હતો.

આવી જાતનું આપણા બધાની બાબતમાં બને છે. આપણે આપણી જાતને ઓળખીએ છીએ તેના કરતાં બીજાઓ આપણને જે રીતે ઓળખતા હોય છે તેમાં આપણા વિષેનું વધુ તથ્ય હોય છે. આપણા વિચારો તેમજ વર્તનો આપણે પોતે સમજી શકીએ તેના કરતાં બીજાઓ વધુ ઝીણવટથી સમજી શકે છે. આનું મુખ્ય કારણ આપણા વિષેનો આપણો પોતાનો પ્રેમ છે. એથી આપણા વિચારો અને વર્તનો પર આપણને અથાગ પક્ષપાત રહે છે તેથી આપણા સંબંધીઓ કરતાં આપણને આપણા પોતાના વિષે વધુ અજ્ઞાન હોય છે.

આપણને આપણા પર બીજા કરતાં વધુ પ્રેમ હોવાથી જ્યારે આપણા વિષેના આપણા અભિપ્રાય કરતાં કોઈ જુદો જ અભિપ્રાય બતાવે ત્યારે આપણને ખોટું લાગે છે. આપણે નારાજ થઈએ અને ઘણી વખત ઘૂંધવાઈ જઇ કાં તો લડી પડીએ છીએ. આપણા ટીકાકારોને દુશ્મન ગણીએ છીએ. આમ કરવાથી આપણી જાતને ઓળખવામાં મદદરૂપ થઈ પડે એવું એક મહાન સાધન આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ.

માણસની મોટામાં મોટી બે જરૂરિયાત છે. એક અન્યનો પ્રેમ મેળવવાની અને બીજી પોતાનો પ્રેમ બીજાને આપવાની. જે માણસોના જીવનમાં આ જરૂરિયાતો પૂરી પડતી નથી તેઓ તેમની બાલ્યાવસ્થામાંથી કદી બહાર આવી શકતા નથી. એટલે કે માણસ ઉંમરે મોટો થતો હોવા છતાં તેનું મન બાળકના મન જેવું રહે છે. જે માણસમાં બીજાનો પ્રેમ મેળવવાની જરૂરિયાત વધુ પ્રબળ હોય છે એટલે કે જેઓ માનસિકપણે બીજા પર આધાર રાખનારૂં જીવન ગાળતા હોય છે તેઓ ખાસ કરીને પોતા વિષે બહુ ઊંચો અભિપ્રાય રાખે છે અને તેની વિરૂદ્ધ જો કોઇ અભિપ્રાય આપે તો તે તેમને

માટે અસહ્ય થઇ પડે છે.

"તમારા વિષે બીજાઓનો શો અભિપ્રાય છે?" એવો સવાલ, મેનેજરની નોકરી માટેની ઉમેદવારી કરવા આવેલા લગભગ ૧૦૦ જેટલા ૨૨થી ૨૫ વર્ષ સુધીના યુવાનોને મેં પૂછેલો અને તે બધાએ મને કહેલું કે તેમના વિષેનો બીજાઓનો બહુ સારો અભિપ્રાય હતો. શું આ તેમનું કથન સાચું હતું ? એમને માટે બીજાઓનો સારો અભિપ્રાય હોય તો કેવું સારું એવી તેમની ઇચ્છા સિવાય બીજું કશું જ એમના જવાબમાંથી નીકળી આવતું ન હતું. આ માણસોએ એમ જ માની લીધેલું કે આપણા વિષે બીજાનો સારો અભિપ્રાય હોય તો આપણે સારા કહેવાઇએ અને ખરાબ અભિપ્રાય હોય તો હલકા કહેવાઇએ. અને તેથી પોતાનો બચાવ કરવા બીજાઓનો તેમના વિષે સારો અભિપ્રાય હતો એમ તેમણે કહેલું.

આપણા વિચારો તથા વર્તનોનું પ્રેરક બળ આપણું અજ્ઞાત મન છે અને અજ્ઞાત મનમાં આપણી અધુરી રહેલી, દમન પામેલી વૃત્તિઓ ભરેલી હોય છે. તેથી આપણા વિચારો તથા વર્તનો મારફતે અજ્ઞાત મન વ્યકત થાય છે; જે આપણે પોતે સમજીએ કે જોઇએ તેના કરતાં બીજાઓ સહેલાઇથી કળી જાય છે આથી આપણા વિષેનો બીજાનો અભિપ્રાય વધુ જ્ઞાન આપનાર નીવડે તેમ છે.

બે વિદ્યાર્થીઓએ એક સાથે ખાદી પહેરવાનું પણ લીધેલું. કેટલાક વખત પછી એકે ખાદી પહેરવાનું છોડી દીધેલું. જેણે ખાદી પહેરવાનું ચાલુ રાખેલું એણે બીજાને તેનું વચન વારંવાર યાદ દેવરાવ્યુ અને તે ખાદી પહેરવાનું શરુ નહિ કરે તો આખરે એને ઉપવાસ પર જવું પડશે એવી ધમકી આપેલી. પોતાના આ મંતવ્યને અનુમોદન મળે એ ખ્યાલથી આખી પરિસ્થિતિ સમજાવતો એક કાગળ ગાંધીજીને તેણે લખ્યો. ગાંધીજીએ એવી મતલબનું તેને લખી જણાવ્યું કે તેના જીવનમાં બીજાને ઉપવાસ કરવા પડે એવું કાંઇ ન બન્યુ હોય તો તેને ઉપવાસ પર જવાની છૂટ હતી. આ જવાબમાં તેને પોતાની જાતને તપાસી લેવાનું જે સૂચન હતું એટલું જ તેને ગુસ્સો કરવા માટે બસ હતું.

આ જાતના સૂચનમાં એને ઉતારી પાડવામાં આવ્યો હતો તેવું એને દેખાયું. પરિણામ એ આવ્યું કે પોતે ખાદી પહેરવાનું છોડી દઈ કોમ્યુનિસ્ટ થઇ ગયો. આવો પલટો શા માટે થયો તે જ્ઞાતપણે સમજાવી શકાય તેમ છે કે? જેમાં "ગાંધી" હોઇ શકે એ બધું તજી દઈ એનાથી ઉલટું કરવા તરફ. પોતાની જાતને તે લઇ ગયો. બીજાઓને માટેનો ઉચ્ચરાયેલો આપણો અભિપ્રાય કેવું પરિણામ લાવી શકે છે તે આ દાખલા પરથી સમજી. કાયશ તેમ છે.

આ કારણે "અભિપ્રાય" એ એક એવું સાધન છે કે જે માણસના મનને છંછેડી મૂકે છે. તેથી એ સાધનનો ઉપયોગ જો યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો જ તેનાથી થતા પ્રત્યાઘાતને સમજવામાં તથા તેને દૂર કરવામાં એ મદદરૂપ થઇ પડે તેમ છે.

મનને વ્યવસ્થિત કરવા માટે મનોવિશ્લેષણ થતાં બીજાઓ એને કઇ રીતે ઓળખે છે એનું માણસને પોતાને જ ભાન થાય છે અને તે વખતે એની દબાવેલી વૃત્તિઓ બહાર ધસી આવે છે. આ આખું દ્રશ્ય એને જોવા મળે છે એટલું જ નહિ પણ એ દ્રશ્યમાં પોતે જે પાઠ ભજવી રહ્યો છે એ પોતે જ જુએ છે. પરિણામે અભિપ્રાયનો ભય એને ડરાવી શકતો નથી અને તે નિર્ભય બને છે.

૨૧ : પ્રેમ અને દ્વેષ વચ્ચેનું દ્વંદ્વ

આપણને કોઈ ઉતારી પાડે છે ત્યારે આપણી ચિંતાનો પાર રહેતો નથી. તે વખતે ઉતારી પાડનાર પર આપણને વેર લેવાનું મન થઈ આવે છે. પરંતુ ઉતારી પાડનાર આપણને થયેલા ઘાને કારણે ઊંચું સ્થાન ભોગવતો હોવાથી ગુસ્સાને ગળી જવો પડે છે.

બીજા પાસે હલકા પડી ગયા છીએ, બીજાના હાંસીપાત્ર બન્યા છીએ એ ભાન આપણને નિરુત્સાહી અને નિષ્ક્રિય બનાવી મૂકે છે. આ આપણે જાણતા હોવા છતાં બીજાને ઉતારી પાડવા આપણે હંમેશાં તૈયાર જ હોઈએ છીએ.

મારા એક દરદીએ કહ્યું : "આપણને એમ કહેવામાં આવે છે કે દુશ્મન પ્રત્યે દુશ્મનાવટ રાખવાને બદલે પ્રેમ રાખવો જોઈએ. વસ્તુ સાચી છે અને તેમ થવું જોઈએ એમ હું માનું છું. પરંતુ મારા ઘરમાં જ્યારે અમારાં એક બીજા માટેનાં વર્તનો જોઉં છું ત્યારે મને દેખાય છે કે દુશ્મન પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો એ શક્ય છે પણ કુટુંબીજનો પ્રત્યે પ્રેમ રાખવો એ બહુ મુશ્કેલ છે." તેણે ઉપાડેલી આ વાત હું ચુપચાપ સાંભળી રહ્યો.

તે આગળ બોલ્યો. "મારી મા હંમેશાં એનું ધાર્યું જ મારી પાસે કરાવતી; નાનપણમાં મને મંદિરમાં જવા કરતાં છોકરાંઓ સાથે રમવું વધુ પસંદ પડતું પણ મારી મા ધાકધમકી ભર્યો તેના અવાજથી મને ફૂલવી મંદિરમાં કે કથા સાંભળવા લઈ જતી. આજે પરિણામ એ આવ્યું છે કે મારી માને હું ચાહતો નથી. તેમ મંદિરમાં કદી પગ મૂકતો નથી. મને ધર્મ અને મા એ બન્ને પર એટલો બધો અણગમો થઈ આવ્યો છે કે એ બન્ને વસ્તુને હું સહન કરી શકતો નથી."

આ દરદી એની માને જુએ છે ને ઉશ્કેરાઈ જાય છે. તેથી તે [illegible] મા પર એટલો બધો દ્વેષ બન્નેને અલગ રાખવાં પડે છે. [illegible]

થઇ ગયેા છે, કે મા પર પ્રેમ રાખવાનું કેાઇ કહે તેા તે તરત જ કહે છે; "એને પૂછી જુએા, મારે માટે એનામાં પ્રેમ છે કે? એ મને ચાહે છે કે એના મંદિરને?"

આ વિચારેા મારા મનમાંથી પસાર થતા હતા ત્યાં તે બેાલ્યેા. "ઊભા રહેા, મને એક પ્રસંગ યાદ આવ્યેા છે. હું છ કે સાત વર્ષનેા હેાઇશ. શાને માટે પૂછ્યું તે મને યાદ આવતું નથી પણ જુઠું બેાલવાનેા મારી પર આરેાપ હતેા. મારા બાપા મને કહેતા હતા "સાચું બેાલ." મે કહ્યું, "હું સાચું બેાલું છું. હું કશું જ જાણુતેા નથી." પણ તેમણે મારું કહ્યું માન્યું નહિ. મારા પગે દેારડું બાંધી મને ઊંધેા લટકાવ્યેા અને મને લાકડીથી માર માર્યો.

"મારી મા તે વખતે વચ્ચે પડેલી અને બે ત્રણ મિનિટ તેમ રાખ્યા પછી મને છૂટેા કરેલેા. કેાણ કહેશે કે મારા બાપા મને ચાહે છે? તે મને ચાહતા હતા કે તેમના કહેવાતા સત્યને? એમ માની લેા કે હું તે વખતે જુઠું બેાલેલેા, પણ મારા જુઠાણાને મટે તે મને માફ કરી શકેલા નહિ, તેા પછી હું, તેમને મને ઊંધેા લટકાવી માર મારવા માટે કેમ માફી આપું? આ પ્રસંગ હું કદી ભૂલી જઇ શકું તેમ નથી. જ્યારે જ્યારે મારા બાપાને હવે હું જોઉં છું ત્યારે તેમના ચહેરા પર તે મને ઊંધેા લટકાવી મારતા હેાય તે પ્રસંગ દેખાય છે."

આપણું અજ્ઞાત મન આવું છે. તેમાં સત્ય અસત્ય, ન્યાય અન્યાય, પવિત્ર અપવિત્ર એવા ભેદ નથી. એમાં એક જ દ્વંદ્વ છે અને તે પ્રેમ અને દ્વેષનેા. પ્રેમ પ્રત્યે પ્રેમનેા પ્રત્યાઘાત થાય છે. ફક્ત દ્વેષ બતાવતાં શરમ આવે, દુઃખ લાગે, ત્યારે પ્રેમ બતાવવામાં આવે છે. પરંતુ આ પ્રેમ બનાવટી પ્રેમ પણ હેાય છે.

જેને આપણે સામાન્ય જીવનમાં પ્રેમ કહીએ છીએ તે પ્રેમ તેા આપણા દ્વેષ પરનું એક ઢાંકણુ છે, જે વખતેાવખત ખસી જાય છે. આજે આ દરદી એવી સ્થિતિએ પહેાંચ્યેા છે કે જ્યારે તેને ઢાંકણુ રાખવાની જરૂર દેખાતી નથી. લેાકેા તેને મગજ ગુમાવી બેઠેલેા કહે છે પણ તેણે મગજ ગુમાવ્યું નથી. તે જે વાત કહે છે તે તદ્દન સત્ય છે. ફક્ત તેનામાં અને બીજાઓમાં એટલેા જ ફરક

છે કે એનો દ્વેષ એટલો બધો પ્રબળ બની ગયો છે કે જેને કારણે પ્રેમનું ઢાંકણુ ટકી શકતું નથી.

તેણે કહ્યું. "મારા બન્ને ભાઈઓ મારા કરતાં હોશિયાર છે તેથી મારાં માબાપ મને હંમેશાં ઉતારી પાડતા. હું ભાઈઓ જેટલો જ ભણવામાં હોશિયાર ન્હોતો તેથી શું મને દરરોજ નિંદા કરવાનો? અહીં તમને પૂછું છું કે તેઓ મને ચાહતા હતા કે મારી હોશિયારીને? જો મને ચાહતા હોય તો મને ઉતારી પાડત કે? આથી હું મારો બધો જ ઉત્સાહ ગુમાવી બેઠેલો એ મને બરાબર યાદ છે."

આ દરદી આજે અઠ્ઠાવીશ વર્ષનો થયેલો છે. પરદેશ જઈ ભણી આવ્યા પછી તેને સારી નોકરી મળેલી. પરંતુ તેને તેના ઉપરી અધિકારી સાથે બન્યું નહિ. કારણ કે તે અધિકારી આ માણસને વારંવાર ઉતારી પાડતો અને ટીકા કર્યા કરતો. તેથી તેના અજ્ઞાત મનમાં તેના માબાપના વર્તાવ સાથે તે અધિકારીનાં વર્તન જોડાઇ ગયાં અને માબાપ પ્રત્યે જે દ્વેષ હતો તે દ્વેષ અધિકારી પ્રત્યે વળી ગયો. આથી એક દિવસ નજીવા કારણસર જ્યારે અધિકારીએ બીજાની હાજરીમાં ઉતારી પાડયો ત્યારે તેના ગુસ્સાનો પાર ન રહ્યો. પરંતુ તે ગુસ્સે કાઢી શકયો નહિ અને ગળી ગયો. આથી તે અંદર ધુંધવાયેલો રહેવા લાગ્યો. અને તેના કામમાં ભૂલો પર ભૂલો થવાની શરૂ થઈ. આખરે તેને નોકરીમાંથી છૂટો કરવામાં આવ્યો.

આ પરિસ્થિતિએ તેના માનસ પર ઘા પર ઘા કર્યા હતા. તેથી તેની માનસિક શકિત આંગળ ધપવાને બદલે સંકોચાવા લાગી. તે તદ્દન સંકોચાઇ ગયો હતો. કશામાં ધ્યાન આપી શકતો ન હતો. ઉત્સાહ કે હેત જેવું તેનામાં હતું જ નહિ.

મનોવિશ્લેષણ શરૂ કર્યા પછી જેમ જેમ તેનો ધુંધવાટ ઓછો થતો ગયો તેમ તેમ તેની સ્થિતિમાં ફરક પડવા માંડયો. ઉત્સાહ નહિ હોય તો માણસ સારૂં કામ પણ સફળ રીતે કરી શકતો નથી. આથી ઉત્સાહની જીવનમાં ખૂબ જ અગત્યતા છે. તેથી પ્રશંસા કરવાને બદલે ટીકા કરવાનું જો આપણે—માબાપ, શિક્ષક કે અધિકારી તરીકે—માંડી વાળીએ તો તેમાં એક મોટી સામાજિક સેવા આપણે કરી રહ્યા છીએ તેવું દેખાશે.

પરંતુ બીજાની ટીકા કરવાનું, બીજાને ઉતારી પાડવાનું આપણું ગમતું હોય છે. તેમાં એક જાતનો સંતોષ આપણને મળે છે મનોવિશ્લેષણનું કહેવું છે કે બચપણમાં માબાપ બાળકને વારંવા ઉતારી પાડે છે તેથી બાળકમાં માબાપ પ્રત્યે દ્વેષ થઇ આવે છે આ ગુસ્સો સર્જન કાર્ય તરફ વાળવામાં નથી આવતો તો ? બીજાઓને ઉતારી પાડવા તરફ વળી જાય છે.

આપણે હંમેશાં પ્રેમ કરતાં વેરવૃત્તિથી વધારે દોરવાંઇએ છીએ અને જ્યાં પ્રેમ બતાવીએ છીએ ત્યાં પણ શુદ્ધ પ્રેમ જેવું જોવ મળતું નથી. મોટે ભાગે આપણો પ્રેમ એ વેરવૃત્તિ ઢાંકી રાખવ માટેનું ઢાંકણું છે. ગારૂડી જે ટોપલીમાં નાગને રાખે છે તે ટોપલ આપણા પ્રેમ જેવી છે જ્યારે ટોપલીની અંદર સાચવી રાખેલે નાગ તે આપણી વેરવૃત્તિ છે. ટોપલીનું ઢાંકણું ખસી જતાં વેરવૃત્તિ બહાર નીકળી આવે છે.

તેથી જ્યારે આપણને પ્રસંગ મળે ત્યારે આપણી વેરવૃત્તિને બહાર લઈ જવામાં જરા સરખી પણ ઢીલ કરતાં નથી. આથી જ બીજાને ઉતારી પાડવામાં આપણને મજા આવે છે. મારો એક બીજો દરદી હંમેશાં બીજાઓના દેખતાં તેની પત્નીની મશ્કરી કરતો અને તેને ઉતારી પાડતો. અને બન્ને એકલા હોય ત્યારે તેની પર ખૂબ પ્રેમ બતાવતો. આવા વિરોધાભાસી વર્તનનું કારણ એ હતું કે જ્યારે બન્ને એકલા હોય ત્યારે જો મશ્કરી કરે કે ઉતારી પાડે તો પત્ની સામો જવાબ આપે તેનો તેને ડર હતો, જો બીજાની હાજરીમાં ઉતારી પાડતો પત્ની તેનો જવાબ આપતાં ડરે તેમજ બીજાઓનો તેમાં સાથ પણ મળે. આ તેની વૃત્તિ ખૂબ અગત્યની છે. કોઈને ઉતારી પાડવા માટે બીજાઓનો સાથ આપણને બહુ સહેલાઇથી મળી આવે છે.

આ પરથી એમ દેખાય છે કે ઉતારી પાડવામાં આપણને મજા આવે છે. એટલું જ નહિ પણ બીજાઓનો ટેકો મળે છે તેથી મહત્તા વધતી દેખાય છે. અને જેથી આપણી મહત્તા વધે તેથી આપણને સુખ થાય છે. અને તેથી આપણામાંનાં લગભગ બધાં જ આ જાતની મહત્તા મેળવવા માટે પ્રયત્નશીલ રહીએ છીએ.

આપણા કૌટુંબિક જીવનમાં, માબાપ અને બાળકો વચ્ચેના સંબંધમાં આ વસ્તુ ખાસ દેખાઇ આવે છે. માબાપ બાળકને વઢીને ઉતારી પાડે છે. આ ઉતારી પાડવાની ક્રિયા જ્યાં જુઓ ત્યાં અગત્યનું સ્થાન લે છે. ઑફિસમાં કામ કરતા માણસો બીજાને ઉતારી પાડવા યુક્તિપ્રયુક્તિઓ કરતા હોય છે.

છોકરાઓને માબાપ ઉતારી પાડે છે ત્યારે તે બાળકોમાં માબાપને તેમ જ બીજાઓને ઉતારી પાડવાની વૃત્તિ થઈ આવે છે. આ જ કારણે કેટલાંક છોકરાં એવું વર્તન કરે છે કે જેથી માબાપને તેમનાં બાળકો માટે બીજા પાસે શરમાવું પડે. આ વસ્તુ તરફ ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. જેમ જેમ માબાપની બાળક પરની કડકાઇ વધારે તેમ તેમ તે બાળકમાં માબાપને ઉતારી પાડવાની વૃત્તિ વધતી જાય છે.

એક છોકરાનાં માબાપ તેની પર ખૂબ જ કડકાઇ રાખતા હતાં. તેને હંમેશાં ઉતારી પાડતા. આ છોકરો પાડોશી અને ઓળખીતા પાસે તેના માબાપનાં ખૂબ જ વખાણ કરતો, પરંતુ તેનાથી કોઇ કોઇ વખત એવું વર્તન થઇ જતું કે જેથી તેના માબાપને શરમાવું પડે. એક વખત તેણે જે વર્તન કર્યું તે વસ્તુ ખૂબ જ વિચાર માંગી લે તેવી હતી. નિશાળમાં જવાને બદલે તે એક ઓળખીતાને ત્યાં ગયો. તેઓએ પૂછ્યું "અત્યારે ક્યાંથી આવ્યો?" તેણે કહ્યું "ઘેરથી." "તો નિશાળે ન ગયો અને અહિં કેમ આવ્યો?" તેમણે પૂછ્યું. "મેં ખાધું નથી. ભૂખ લાગી છે." તેણે કહ્યું. "કેમ તારી માએ રાંધ્યું નથી?" તેઓએ પૂછ્યું. "ના." "એમ કેમ?" આનો જવાબ આપવાને બદલે છોકરો રડવા લાગ્યો. આથી તેઓએ આગળ પૂછ્યા વગર તેને જમાડયો અને નિશાળે મોકલી આપ્યો. સાંજે તેઓ છોકરાને ઘેર ગયાં. જોયું તો છોકરો ઘરમાં રમતો હતો અને તેનાં માબાપ તેમનું કામ કરતાં હતાં. આવનારને જોઈ છોકરો બહાર રમવા જતો રહ્યો. આ લોકોએ બધી વાત કરી. છોકરાની માએ કહ્યું: "તેને ભૂખ ન હતી કદી તે નિશાળે ગયેલો." આ વાત સાંભળી તેઓ હબકી ગયા.

જ્યાં જ્યાં માબાપ બાળકને ઉતારી પાડે છે ત્યાં ત્યાં બાળકો પણ માબાપને ઉતારી પાડવા આવા જ કોઇ રસ્તા અજમાવે છે.

બીજાઓ આપણને ઉતારી પાડશે તેની ચિંતામાં આપણી બધી જ માનસિક બિમારીનુ તથા કેટલાક શારીરિક રોગનું મૂળ છે. અને એ ચિંતાને કારણે એવી ભૂલો કરી બેસીએ છીએ કે જે બીજાઓ આપણા પહેલાં જોઈ જાય છે.

બીજાઓ આપણી ભૂલ બતાવે તે પહેલાં જો આપણને આપણી ભૂલ ન સમજાય તો એમ જરૂર માનવું કે આપણે કોઇ માનસિક બિમારીના ભોગ થઇ પડયા છીએ. એક બાઇ પોતે જે કરે છે તે બધું જ સારૂં અને સાચું કરે છે તેમ માને છે. એને કશામાં પોતાની ભૂલ જણાતી નથી. એના પતિ સાથે તકરાર થાય તેમાં તેના પતિનો જ વાંક હંમેશાં તેને દેખાય છે. એને કોઈ સાથે બનતું નથી. એ કોઈની મિત્ર થઈ શકતી નથી. એનાં પોતાનાં છોકરાંઓ સાથે પણ તે મેળ રાખી શકતી નથી. એના માનસિક રોગની અહિંથી શરૂઆત થયેલી. દિવસે દિવસે તેની અકળામણ વધ્યે જતી હતી. આખરે તેનું માથું ભારે થઇ દુખવા લાગ્યું ત્યારે તેના પોતાના પર થઇ આવતો તેનો ગુસ્સો જોઇ ઘરના બધા ગભરાઇ ઊઠતા. એની નજીક જવા કોઈ હિંમત કરી શકતું નહિ.

આ જાતનાં તેનાં વર્તનની પાછળ જે હકીકત છૂપાયેલી હતી તેને અજ્ઞાત મનમાંથી બહાર આવતાં દિવસોના દિવસો વીતી ગયા. તે બહુ નાની હતી ત્યારે આ પ્રસંગ બનેલો; તેણે યાદ કરતાં કહ્યું, "હું ચાર કે પાંચ વર્ષની હોઇશ. એક સ્ત્રી જોરથી બારણું ખોલી ઘરમાં દાખલ થઈ અને મારા બાપા સામે આવી ઉભી રહી. તેમની વચ્ચે શું વાત થઈ તે હું કહી શકતી નથી પણ તે પછી જે બન્યું તેનું આબેહૂબ ચિત્ર મારી નજર સામે આવી રહ્યું છે. એ બાઇના હાથમાં છરી હતી અને મારા બાપા તે ઝુંટવી રહ્યા હતા. તેમ કરતાં તે બંનેને વાગેલું અને લોહી નીકળ્યું હતું."

"એ બાઇ કોણ હતી, શા માટે છરી લઇ આવેલી, તે હું દસ બાર વર્ષની થઇ ત્યારે મને સમજાયેલું અને ત્યારથી મારામાં ખૂબ વિચિત્ર પરિવર્તન થઇ ગયું. તે બાઇને મારા બાપાથી ગર્ભ

રહી ગયેલો અને મારા બાપા જવાબદારી લેવા તૈયાર ન હતા તેથી તે છરી લઇ આવેલી.

"આ પ્રસંગથી મારા મનને જે આઘાત લાગ્યો તેને કારણે જ હું તદ્દન નિરસ થઇ ગઇ."

તેના બાપ પ્રત્યેનો તેનો તિરસ્કાર એટલો બધો વધી ગયેલો કે જેને કારણે તેનામાં કોમળ લાગણી જેવું જોવા મળતું નહિ. બહારથી તે નમ્ર અને દુઃખી છે તેમ બતાવતી પણ ભિતરમાં તે તંદન પથ્થર જેવી હતી. પતિ, બાળકો બધાં જ એની અનિચ્છાએ તેને વળગી રહ્યાં હતાં તેવું તેને લાગતું. આથી બીજાઓ પર ગુસ્સે થતાં એને વાર ન લાગતી. એના પતિ સાથેનું વર્તન તદ્દન શુષ્ક હતું. આથી અકળાયેલો પતિ એના પર ગુસ્સે થતો ત્યારે તેમાં તેને પોતાનો વાંક દેખાતો જ નહિ.

એના પતિને ઉધડો લઇ નાંખતી ત્યારે એના બાપને ઠપકો આપતી હોય તેવી ભાષામાં બોલતી, "તમારું આવું વર્તન મને ગમતું નથી. સ્ત્રી સાથે કેમ વર્તવું તે તમને આવડતું નથી એટલું જ નહિ પણ શરીરનો ઉપયોગ કરવા સિવાય બીજું કશું જ તમને સૂઝતું નથી." આવાં આવાં વાક્યો સાંભળી તેનો પતિ ચિઢાઇ જતો અને આથી તેઓ બન્ને એકલા પડે ત્યારે કોણ સાચું અને કોણ ખોટું એ પુરવાર કરવા જતાં લડી પડી મોડી રાત્રે પથારી ભેગાં થતાં. એના પતિએ મને કહ્યું: "પરમેશ્વરના સોગંદ ખવડાવી એને પૂછી જુઓ કે કોઇ બાબતમાં કદી પણ તેની ભૂલ થઇ છે તેવું તેણે કબૂલ કર્યું છે? પડોશી જોડે લડે તો તેમાં પડોશીનો વાંક, શાકભાજીવાળા જોડે લડે તો તેમાં શાકભાજીવાળાનો વાંક, આવી વ્યક્તિ સાથે જીવન ગાળવું કેટલું મુશ્કેલ છે?"

આવા સ્ત્રી કે પુરુષ સાથે જેમને જીવન ગાળવું પડતું હોય તેઓ જ આ દુઃખ સમજી શકે તેમ છે. તે બાઇએ મને કહ્યું, "હું જે કહેવા માગું છું તે સમજવાનો પ્રયત્ન મારા પતિ કદી કરતા જ નથી." એમાં પતિ શું કરે? આ બાઇના અજ્ઞાત મનમાં થતી પ્રવૃત્તિ તે ક્યાંથી જાણી શકે? એને ક્યાં ખબર હતી કે બાપ પ્રત્યેના તિરસ્કારને કારણે પોતાની ભૂલ જોવાની શક્તિ તે ગુમાવી બેઠી હતી.

ઘણા એવા માણસોના પરિચયમાં આપણે આવીએ છીએ કે જેઓ પોતાની ભૂલ જોઇ શકતા નથી. વાસ્તવિકતાની સમજ અને ભૂલની ઓળખ એ બન્ને એક સાથે જતાં હોવાથી જેઓમાં, વાસ્તવિકતાની સમજનો અભાવ હોય છે તેઓ ભૂલને જોઇ શકતા નથી.

આવા માણસોનાં વર્તનો વાસ્તવિકતાની સમજથી પ્રેરાઈને નહિ પણ વૃત્તિઓથી પ્રેરાઈને થતાં હોય છે. જ્યારે જ્યારે વાસ્તવિકતાની સમજ અને વૃત્તિઓની માગણીઓ વચ્ચે ઘર્ષણ થાય છે ત્યારે મનમાં ચિંતા થઇ આવે છે. જેમ ઘર્ષણ ઉગ્ર બનતું જાય છે તેમ માણસ ચિંતાગ્રસ્ત વધુ ને વધુ થતો જાય છે. સહન કરી શકાય તેટલી હદ સુધી ચિંતા પહોંચી જાય ત્યારે માણસ પોતે પોતાના બચાવ માટે વાસ્તવિકતાની જરૂરિયાત અને વૃત્તિ એ બન્ને વચ્ચે સમાધાન કરાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે સમાધાન શોધવામાં આવે છે તે અંદર ચાલતા ઘર્ષણનું પરિણામ હોવાથી માનસિક રોગનું ચિહ્ન બની જાય છે.

દાખલા તરીકે માણસના મનમાં વારંવાર થઇ આવતી "શંકા" લઇએ. સામાન્યપણે શંકા થવી જરૂરી નથી પરંતુ જ્યાં શંકા અસ્થાને હોય ત્યાં પણ શંકા થાય તો તે શંકા અંદર મનની ભિતરમાં ઊંડે ઊંડે અજ્ઞાતપણે ચાલતા કોઇ ઘર્ષણ વચ્ચે સમાધાન લાવવા માટેના પ્રયત્નનું પરિણામ છે. એક માણસ ખાવાનું કંઇક ખાય તો ખાતાં ખાતાં તે પચશે કે નહિ તે માટેની શંકા તેને થયા વગર રહેતી નથી. જે કપડાં પહેરે તેમાં તે સારો દેખાય છે કે ખરાબ દેખાય છે તે વિષે વારંવાર શંકા તેને થઇ આવે છે. તે કોલેજમાં હતો ત્યારે કોઈ છોકરીએ તેને કાગળ લખેલો. આ કાગળ વાંચ્યા પછી તે છોકરી તેને ચાહતી હશે કે નહિ ચાહતી હોય તે વિષેની શંકા એ છોકરી તેને તજી ગઇ ત્યાં સુધી ચાલ્યા કરેલી. તે જ્યાં નોકરી કરે છે તે નોકરીમાં ચાલુ રહેશે કે નહિ રહે તે વિષેની શંકા તેના મનમાં ઘડીઘડી આવ્યા જ કરે છે. જે માણસ ના મનમાં શંકા આવ્યા કરતી હોય છે તે જેમ નિર્ણય પર આવી શકતો નથી તેમ તે પોતાની ભૂલ પણ કદી જોઇ શકતો નથી.

શંકા એ પ્રેમ અને તિરસ્કાર વચ્ચેના ઉગ્ર ઘર્ષણનું પરિણામ હોવાથી માણસ પોતે પોતાના પ્રયત્નથી પોતાનામાં થઈ આવતી શંકાને દૂર કરી શકતો નથી. શંકા ન કરવી જોઈએ એમ કહેવાથી શંકા થતી અટકાવી શકાતી નથી.

મારા એક દરદીને "તેની પત્ની એને ચાહે છે કે નહિ" તે વિષેની શંકા વારંવાર થઇ આવતી. આથી તેની પત્ની પાસે "હું તને ચાહું છું" એ વાકય બોલાવતો ત્યારે તેને નિરાંત થતી. પરંતુ આ સ્થિતિ લાંબો વખત ટકતી નહિ. વળી પાછી શંકા થઇ આવતી અને "હું તને ચાહું છું" તે વાકય બોલાવાની જરૂરિયાતનું દબાણ થઇ આવતું.

એની પત્નીને એ પોતે જ ચાહતો હોત તો આ વાકય તેની પાસે એને બોલાવવું પડત કે?

આવી જ જાતના ઘર્ષણને કારણે માણસ જાતે પોતાને શિક્ષા થાય, નુકશાન થાય, દર્દ થાય તેવું અજ્ઞાતપણે વર્તન કરે છે. આ કારણે લપ્પડ પડે એવું હોય ત્યાં ગાલ ધરી ઊભા રહે એવી જાતના માણસોને આપણે શોધવા જવું પડે તેમ હોતું નથી. આપણામાંના એવા ઘણા છે કે જેઓ એમને પોતાને શિક્ષા થાય એની રાહ જોતા હોય છે. તમે પૂછશો કે પોતાની જાતને શિક્ષા થાય એવું કોને ગમે? શું તમે એવાં છોકરાં નથી જોયાં કે જેઓને જેમ ના કહો તેમ વધુને વધુ તોફાન કરે છે અને શિક્ષા કરવાની ધમકી આપો તો પણ તેમનું તોફાન ચાલુ રાખે છે.? આખરે એમને માર પડે ત્યારે જ તે ડાહ્યા થઈ જાય છે. ત્યારે જ એમને નીરાંત વળે છે. માર ખાવા માટે જ તોફાન ચાલુ રાખતા હોય તેમ દેખાઈ આવે છે. આથી માર પડતાં એ કોઈ વિચિત્ર સંતોષ અનુભવે છે. એમને જોઇતું મળી ગયું હોય તેમ ગણી તોફાન કરતાં અટકી જાય છે. ધાંધલધમાલ કરી ગાળો ભાંડી બીજા પર આક્રમણ કરી આવા માણસ શિક્ષા અને દુઃખને નોતરે છે. જ્યાં સુધી એમને શિક્ષા નથી થતી ત્યાં સુધી તેઓ સારા થઈ શકતા નથી.

પરણવા ઇચ્છતી એક છોકરીએ કહ્યું: "પુરૂષ મારે એ મને ગમે છે તેથી મારી શકે તેવા પુરુષ સાથે લગ્ન કરું તો જ હું

સુખી થઇશ." એવાં ઘણાં સ્ત્રીપુરૂષો છે કે જેઓ માર પડે, દુઃખ પડે તો જ સુખી થઇ શકે. આથી "સહન કરવામાં મઝા આવતી હોય" એવું અનુભવનારાની સંખ્યા ઓછી નથી.

કોઈ ને કોઇ બહાને આવા માણુસો પોતાની જાતને દુઃખી કરે ત્યારે જ તેમને એમનુ ધ્યેય પ્રાપ્ત થયું હોય તેવું લાગે છે. મારા એક દરદીને કોઇ પણ જાતનું દુઃખ નથી પરંતુ દિવસમાં એકાદ બે વખત રડી લઈ મનને દુઃખી કર્યા વગર ચાલતું નથી.

બીજો એક દરદી એની જાતને એવી રીતે શિક્ષા કરી રહ્યો હતો કે જેથી તેની મિલકત અને ધંધો બન્ને ભૂલોની પરંપરા કરી ગુમાવી બેઠેલો. એના જીવનમાં બનેલા છેલ્લા બે પ્રસંગોમાં પોતાની જાતને શિક્ષા કરનારું એનું માનસ ખુલ્લેખુલ્લું દેખાઇ આવે તેમ છે. મુંબઈના એક લત્તામાં એના મિત્રનો ગંજાવર સ્ટોર હતો. એ સ્ટોરના એક ભાગમાં એના મિત્રે એનો માલ વેચાય તે માટે શો રૂમ કરી આપ્યો. અહીં એનો વેપાર ખુબ સારો ચાલતો હતો. એટલામાં એના મિત્રે આખો સ્ટોર બીજાને વેચી દીધો. આથી એ જગ્યા ખાલી કરી આપવાની એની ફરજ હતી. પરંતુ તેણે ના પાડી. એના મિત્રે તથા જેણે સ્ટોર લીધો હતો તે બન્નેએ જો તે ખાલી કરે તો ઉપરથી પાંચ હજાર રૂપિયા આપવા તૈયારી બતાવેલી. પરંતુ તેણે માન્યું નહિ. એટલે વાત કોર્ટે ગઈ. કોર્ટમાં એનું કશું ચાલ્યું નહિ એટલું જ નહિ પણ ગેરકાયદે જગ્યા રાખવા માટે એને ધમકાવવામાં આવ્યો. આ પ્રમાણે પૈસા મળતા હતા તે ગુમાવ્યા એટલું જ નહિ પણ એની પાસે જે પૈસા હતા તે કેસ લડવામાં ખર્ચી નાખ્યા. આવું પોતાની જાત પર દુઃખ આવે તેવું વર્તન કરવાની ફરજ એને શા માટે પડી હશે? તેણે મને કહ્યું, "હું જાણતો હતો કે મારાથી ભૂલ થઇ રહી હતી પણ એ ભૂલ કરતાં મારી જાતને હું રોકી શકયો નહિ." એનું આ વાકય બતાવે છે કે એના અજ્ઞાત મનમાં એવું કંઇક હતું કે જેને કારણે તેણે પોતે જ પોતાની પાયમાલી વહોરી હતી.

એજ અરસામાં આવી જાતની એક બીજી ભૂલ કરી તેણે પોતાની જાતને દુઃખી કરી મૂકેલી. તેની સાથે લગ્ન કરવા કબુલ થયેલી

છોકરી પર "હમણાં ને હમણાં જ પરણવું છે" એવું દબાણ કર્યું. છોકરીએ તેમ કરવા ના પાડી તેથી ઉશ્કેરાઇ જઈ એની સાથેનો સંબંધ તોડી નાખ્યો અને પછી તે માટે દુઃખી થવા લાગ્યો. જે સ્ત્રી સાથે પરણવું હતું તેની મરજી વિરુદ્ધ તત્કાલ પરણી નાખવાની માગણી પાછળ એનો શો ઉદ્દેશ હતો? એની પાસે ના કહેવડાવી પોતાની જાતને દુઃખી કરવા સિવાયનો બીજો કોઇ ઉદ્દેશ દેખાતો નથી. આ જાતની "આત્મશિક્ષા" કરવાની એનામાં વૃત્તિ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી એનાથી એનાં વર્તનો દુઃખ નોતરનારાં થયાં જ કરવાનાં.

આવા માણસોનું બચપણ દુઃખી હોય છે. પ્રેમ મળવાને બદલે આઘાત લાગે તેવાં વર્તનો તેમના પ્રત્યે તેમના માબાપનાં થયેલાં હોય છે. આઘાતના પ્રત્યાઘાત રૂપે તેમના મનમાં માબાપ પ્રત્યે દ્વેષ ઉપજે છે.પરંતુ દ્વેષ થવો એ એક મોટું દુષણ છે તેવું તેમના ઉછેરમાંથી વલણ ઘડાયેલું હોય છે. આથી દ્વેષનો ઉદ્ભવ થતાં તેઓ અકળાઈ જાય છે અને તેનાં ભયંકર પરિણામોમાંથી બચવા માટે શિક્ષા સહન કરી લેવાનો રસ્તો સ્વીકારે છે. આમાંથી આત્મ-શિક્ષા સહન કરવાની જરૂરિયાતવાળું માનસ ઉત્પન્ન થાય છે.

મોટી ઉંમરના માણસો જેની પાસેથી પ્રેમની અપેક્ષા રાખતા હોય ત્યાંથી પ્રેમ ન મળે તો તિરસ્કાર બતાવી, પોતાનો પ્રેમ તેની પર હોય તો પણ તેને છોડી દે છે. જ્યારે બાળક પોતાની પરાધીનતાને કારણે તેમ કરી શકતું નથી. માબાપ,પર આધાર રાખવો પડતો હોવાથી માબાપ દુઃખ આપે તે પણ "પ્રેમ" છે એવો સ્વીકાર કરી દુઃખ સહન કરે છે. પરંતુ દુઃખ સહન કરવું એ મનુષ્યની પ્રકૃતિની વિરુદ્ધનું છે. છતાંય પ્રેમ મેળવવા માટે તિરસ્કાર -શિક્ષા ભોગવવાં પડે તેવું દેખાય છે ત્યારે શિક્ષા સાથે જોડાયેલા દુઃખને છૂટું પાડી દઈ શિક્ષા ખમવામાં મઝા આવે છે તેવું માનસિક વલણ ઘડી નાખે છે.

આવું વલણ કેળવવા પાછળનો ઉદ્દેશ જેઓ તિરસ્કારે છે તેમનો પ્રેમ મેળવવાનો છે. પોતાના જીવન માટે માબાપના પ્રેમ પર બાળકને આધાર છે. તિરસ્કારતા માબાપની શિક્ષા ખમીને

પણ જો તેમનો પ્રેમ મેળવી શકાતો હોય તો મેળવવા તૈયાર થાય છે. આમાંથી પ્રેમ અને શિક્ષા એકબીજા સાથે એવાં ઓતપ્રોત થઇ જાય છે કે જેથી શિક્ષા એ જ પ્રેમ છે એવી દૃષ્ટિ બંધાઇ જાય છે. આથી મોટી ઉંમરે પણ જ્યા શિક્ષા નથી ત્યાં તેનાથી પ્રેમ જોઈ શકાતો નથી.

એક સ્ત્રીએ પોતાના દુઃખનું વર્ણન કરતાં કહ્યુ "મારો પતિ રાજી થાય તે માટે હુ મરી જતી નથી એ જ મારું પાપ છે. મને એવી બનાવી મૂકી છે કે મારી નજર સામે એ આવે છે તે હું સહન કરી શકતી નથી."

જ્યારે તે સત્તાવીશ વર્ષની હતી ત્યારે પોતાની મરજીથી સારું કમાતા ભલા અને માયાળુ એવા એક અધિકારી સાથે પરણેલી. તેણે મને કહ્યું, " હું દેખાવડી હતી તેથી જે છોકરાની મેં માગણી કરી હોત તે મને મળત પરંતુ જ્યારે એણે મારી માગણી કરી ત્યારે મેં તરત જ હા પાડી દીધી એ જ મારી ભૂલ થઇ ગઇ મેં હા કેમ પાડી એ હજુ પણ મને સમજાતું નથી "

લગ્ન થયે આઠ વર્ષ વીતી ગયા તો પણ એના પતિ સાથે એ સુખે રહી શકતી નથી તેનુ કારણ સમજાવતાં એણે કહ્યુ. "એ માણસ ભલો છે, સારૂં કમાય છે, હોશિયાર છે પણ કોણ જાણે એને જોઉં છું ત્યારે મને તાવ ચઢી આવે છે."

આ બાઇ વિષે વધુ જાણતાં જોવા મળ્યુ કે એનુ બચપણ ખૂબ દુ:ખી હતું. એ ખૂબ નાની હતી ત્યારે એના બાપા મરી ગયેલા અને માએ ખૂબ કડક રીતે એને ઉછેરી હતી એની મા એને કહેતી હતી કે જો તે મરી ગઇ હોત તો બધા સુખી થાત એની માનો એની પર એટલો બધો કડપ હતો કે હાથ પણ ઊંચા કરવા દેતી નહિ. એને મન હાથ ઊંચો કરવો એ છોકરી માટે બદવર્તન હતું. મા વિષેનો પોતાનો ઉકળાટ કાઢતા તે બોલી "એ મરી ગઇ, વર્ષો વીતી ગયાં અને હવે કોઇ મારી સાથે માયાળુ વર્તન કરે છે તો તેની નફ્ટાઇ માટે એની ગરદન મચડી નાખવાનુ મન થઇ આવે છે. એક દિવસ મારો પતિ મને દુ:ખ ન થાય તે માટે મારી સંભાળ રાખી રહ્યો હતો ત્યારે મને એના પર એવો

ગુસ્સો આવ્યો કે માંદગીની પથારીમાંથી એકદમ કૂદી જઇ હું
એને મારી બેઠી. છતાંયે તેણે મારી પર ગુસ્સો ન કર્યો,. મને શિક્ષા
ન કરી શકે એવા માણસને હું કેમ સહન કરી શકું? એથી જ એને
જોતાં મને તાવ ચઢી આવે છે. હું જે માગું છું તે એ આપે છે,
હું જે કરવા માગું છું તે એ મને કરવા દે છે, એવા માણસ
સાથે હું કેમ જીવન ગાળી શકું ? ”

એની અકળામણનું કારણ એક જ હતું અને તે એ કે એનો
પતિ એના તરફ ભલો અને માયાળુ રહી એને શિક્ષા કરતો ન
હતો. એને મન માયાળુપણાની કશી જ કિંમત ન હતી. શિક્ષા
એજ પ્રેમ છે એવું તેનું વલણ હોવાથી જેમાં શિક્ષા નથી, જેમાં
કંઇ સહન કરવાનું નથી, તેમાં પ્રેમ જેવું કાંઇ હોઇ શકે જ નહિ
એવું તે અજ્ઞાતપણે ગણુતી હતી.

માબાપ પ્રેમને બદલે બાળક પર તિરસ્કાર બતાવે છે ત્યારે
બાળકમાં માબાપ પર પ્રેમ થવાને બદલે તિરસ્કાર થઇ આવે છે.
પરંતુ માબાપ પર તિરસ્કાર બતાવે તો તેનું જીવન જોખમમાં
આવી પડે. તેમાંથી બચવા માટે પોતાના તિરસ્કારને દબાવી દઇ
માબાપની શિક્ષા સહન કરવા તૈયાર થાય છે. પોતાને માબાપ
પ્રત્યે તિરસ્કાર થયો તે માટે એને શિક્ષા થવી જોઇએ એવું ગણે
છે અને શિક્ષા થાય તો જ પોતે સારો થઇ શકે તેમ માને છે. અને
તેને ખાતરી છે કે એ સારો થાય તો જ પ્રેમ મેળવી શકે તેમ
છે. આમ શિક્ષાને પ્રેમ મેળવવા માટેનું સાધન ગણવામાં આવે છે

આવી જાતના માનસિક વલણવાળા માણસોનો “સહન કરવાની’
“તપ કરવાની ” ફીલસુફીમાં માનનારો વર્ગ ઊભો થયો છે. આવ
લોકો બચપણમાં જે જાતનુ જીવન જીવેલું તેવું મોટપણે જીવવ
ઇચ્છે છે. જેમના પર તિરસ્કાર થઈ આવ્યો છે એવાં તિરસ્કારનાર
માબાપને હાથે શિક્ષા સહન કરવામાં આવે તો જ તેમનો પ્રેમ
મળી શકે તેમ છે એ જ વલણ મોટપણે પણ ચાલુ રાખવામ
આવે છે. આ કારણે કેટલાક એવું માને છે કે આ ભવમ
દુઃખ વેઠનારને સ્વર્ગ મળે છે અને તેથી દુઃખ આપે તેવાં ત

કરવાની જરૂરીઆત તેમને દેખાય છે.

એવા ઘણા માણસો છે જેઓ પોતે ભલા અને પ્રેમાળ છે તે બતાવવા દુઃખ સહન કરવાનું પસંદ કરે છે અને સહન કરવાથી પોતે વધુ પ્રેમાળ બને છે એવો ખ્યાલ તેમનામાં આવતો હોવાથી પોતાની જાતને તેઓ સારા ગણે છે. આવા માણસો એવું માને છે કે જેઓ સહન કરે છે તેઓ જ બીજાનો પ્રેમ મેળવવા લાયક છે.

પ્રેમ અને શિક્ષા વચ્ચે જેવો સંબંધ છે તેવો સંબંધ પ્રેમ અને અનિશ્ચિતતા વચ્ચે પણ છે. નિર્ણય લેવાનો વખત આવે છે ત્યારે આપણામાંના ઘણાંને તે અત્યંત અઘરૂં લાગે છે. નિર્ણય લેવાની શકિત આમ તેમ ઝોલાં ખાય છે એ વખતે જે અનુભવ થાય છે તેમાં આકરી પરવશતાનો ખ્યાલ આપણને આવે છે.

પરાણે એક નિર્ણય લીધા પછી મન અંદરથી જુદી જુદી જાતના વિરોધી વિચારો ફેંકી આપણા એ નિર્ણયને ડગમગાવી નાખી તદ્દન અનિશ્ચિત દશામાં મૂકી દે છે ત્યારે આપણી બેચેનીનો પાર રહેતો નથી અનિશ્ચિતતા માણસને એકલપેટો બનાવી મૂકે છે. જે માણસ નિર્ણય પર આવી શકતો નથી તે બીજાઓ સાથે મૈત્રીભર્યા સહકારથી કામ લઇ શકતો નથી. તેનાં સામાજિક વર્તનો એવાં હોય છે કે જેથી બીજાઓ ગૂંચવાડામાં પડી જાય છે. આમ એક માણસની અનિશ્ચિતતા બીજા ઘણાંઓની મુશ્કેલીઓ વધારી મૂકે છે. એટલા માટે અનિશ્ચિતતા એ એક માનસિક બિમારી છે.

સહેલાઇથી નિર્ણય પર આવી શકાય એવી જાતની માનસિક સ્થિતિને આદર્શ અવસ્થા કહી શકાય. પરંતુ સહેલાઇથી નિર્ણય પર આવવું આપણે માટે બહુ અઘરૂં છે તે આપણે પોતે જ જાણતા હોઇએ છીએ.

સામાન્ય રીતે આપણે નિર્ણય પર આવતાં જ નથી. બે વિરોધી ખ્યાલોમાંના એકને આપણે પકડી લઇએ છીએ અને જો આપણામાં મક્કમતા હોય તો તેને મક્કમપણે પકડી રહીએ છીએ. મક્કમપણે કે હઠથી કોઇ એક પક્ષને પકડી રાખવું તેને નિશ્ચિતપણા તરીકે ઓળખાવીએ છીએ. તેથી સાચા નિર્ણયની પિછાણ આપણે કરી શકતા નથી. દા. ત. બાળકને શિક્ષા કરવી જોઈએ કે નહિ તે

વિષેનો નિર્ણય ગુનો કર્યો છે તેવું બાળક સામે ઊભું હોય ત્યારે માબાપે લેવાનો હોય છે તેવે વખતે શું થાય છે?

બાળકે ગુનો કર્યો છે તે સહન ન કરી શકાય તો માબાપ આવેશમાં આવી જઈ શિક્ષા કરે છે, અથવા એમ માનતાં હોય કે શિક્ષા કરવાથી બાળક વધુ બગડે છે તો તેમની શિક્ષા કરવાની ઈચ્છાને દબાવી રાખે છે. આ બંનેમાંનું કોઇપણ એક વર્તન તેમણે કરેલા કોઈ નિર્ણયથી થયેલું હોતું નથી. તેમણે જે કાંઇ કર્યું તે કયાં તો આવેશ કે માન્યતાથી દોરવાઇને કર્યું છે. પરંતુ જે માબાપ તેમનાં બાળકે કરેલા ગુનાથી ઉશ્કેરાઇ જતા નથી કે શિક્ષા કરવી તે હિંસા કે અહિંસા છે તેવી તાર્કિક દલીલમાં ઉતરી કોઇ એક માન્યતાનો પક્ષ લેતાં નથી તો તેવાં મા-બાપ શું કરે? એવાં મા કે બાપ જે નિર્ણય પર આવે તે તેમને માટે સહજ અને સરળ હોય છે. તે મા-બાપ બાળકને ગુનો શા માટે કરવો પડ્યો તે શોધવા માટેના નિર્ણય પર આવશે.

જે નિર્ણય સહેલાઇથી ભાંજગડ વગર લેવાયેલો હોય તે મોટે ભાગે સાચો હોય છે. તેવા નિર્ણયને આપણે મક્કમપણે પકડી રાખવો પડતો નથી. પણ તે નિર્ણય સિવાય બીજો નિર્ણય આપણે લઇ શકીએ જ નહિ તેવી માનસિક સ્થિતિ હોય છે. પરંતુ સરળપણે નિર્ણય લેવાની શકિત બહુ જ ઓછામાં જોવા મળે છે. અને જે માણુસના મનમાં વિરોધી ભાવો વચ્ચે ખેંચતાણ નથી હોતી તે માણુસ જ આવા સરળ નિર્ણય પર આવી શકે છે.

કામ અને ક્રોધ જેવી વૃત્તિઓ સાથે જેમ ઓછું ઘર્ષણ હોય તેમ આપણે સહેલાઇથી નિર્ણય પર આવી શકીએ છીએ. આ બે વિરોધી વૃત્તિઓ પ્રેમ અને તિરસ્કાર મારફતે વ્યકત થાય છે. મુશ્કેલી એ છે કે આપણે કોઇપણ એક વ્યકિત કે વસ્તુ પર આપણો પ્રેમ સ્થિરપણે રાખી શકતા નથી. જેની પર પ્રેમ છે તેની પર દ્વેષ પણ થઈ આવે છે અને દ્વેષને કારણે મનમાં ડંખ લાગે છે તેથી દ્વેષ હોવા છતાં પ્રેમ બતાવવો પડે છે

આપણાં પોતાના માબાપ પર આપણે એકલો પ્રેમ રાખી શકતાં

નથી. કોઈ વખત પ્રેમ તો કોઈ વખત દ્વેષ દર્શન દઈ જાય છે. આથી આપણા માબાપ વિષે આપણો એક અભિપ્રાય હોતો નથી. માબાપ સાથેનો સંબંધ બૌદ્ધિક નહિ પણ ભાવાત્મક હોવાથી તેમની પરના આપણા ભાવો સહેલાઇથી દેખાઇ આવે છે.

જીવનની શરૂઆતમાં બાળક માબાપ પર તેના જીવન માટે આધાર રાખતું હોવાથી તેની ઈચ્છાઓ જે પ્રમાણે સંતોષાય તે પ્રમાણે તેના ભાવ માબાપ માટે બંધાય છે દરેક વખતે તેની ઈચ્છા સંતોષાય તેવું માબાપ કરી શકતા નથી તેથી પ્રેમ અને તિરસ્કારનું દ્વંદ્વ રચાય છે.

મારા એક દરદીને રસ્તો ઓળંગવો હોય તો પણ તે ઓળંગતાં પહેલાં હંમેશાં અચકાય છે અને તે જગ્યાએથી રસ્તો ઓળંગવો કે નહિ તેનો થોડીવાર વિચાર કરે છે. મનમાં થોડી આનાકાની થયા પછી તે રસ્તો ઓળંગવા માંડે છે. પરંતુ થોડાંક પગલાં ભરતાં તેનો કોણ જાણે કેમ નિર્ણય બદલાઈ જાય છે અને પાછો આવે છે. પછી તે થોડે દૂર જઇ રસ્તો ઓળંગે છે. આમ રસ્તો ઓળંગવા જેવી સામાન્ય બાબતમાં પણ તેના મનમાં ભાંજગડ થાય છે. તેની આ અનિશ્ચિતતાના મૂળમાં તેના પોતાના માબાપ માટેના પ્રેમ અને તિરસ્કારના ભાવો કામ કરી રહેલા હતા. જ્યાં સુધી તે આ પરસ્પર વિરોધી ભાવોની જાળમાં બંધાયેલો રહ્યો ત્યાં સુધી આ મુશ્કેલી તે વટાવી શકેલો નહિ.

આવી નાની નાની બાબતોમાં આપણી અનિશ્ચિતતા દેખાઇ આવે ત્યારે આપણે આપણી જાત પર કેટલા બધા અકળાઇ જઇએ છીએ? નિર્ણય નથી લઇ શકાતો ત્યારે ગુસ્સામાં આવી જઈ વસ્તુઓની ફેંકાફેંક કરીએ છીએ. એક બાઇ જ્યારે તેને કઇ સાડી પહેરવી તે નકકી કરી શકતી નથી ત્યારે કપડાં આમથી તેમ નાખે છે, પહેરે છે ને કાઢે છે અને કાઢેલાં કપડાંના લોચા કરી નાંખે છે.

આપણી અનિશ્ચિતતા પાછળ આપણામાં રહેલાં પ્રેમ અને તિરસ્કાર જેવા વિરોધી ભાવો વચ્ચેનું ઘર્ષણ મૂળ કારણ છે. જો આપણે તે ભાવો વચ્ચે ઝોલાં ખાવાને બદલે એક જ ભાવ પર આવી જઇ શકીએ તો સહેલાઇથી નિર્ણય પર આવી જવાય. આપણામાં જેમ પ્રેમ વધતો જાય તેમ નિર્ણય સરળપણે લેવાતો જાય છે.

૨૨ : આપણી પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ ભીષણ છે?

ધાવણુ ધાવવાની ક્રિયા કરતા બાળકને માતા જરા પણ અસુખ થાય તેવું કરે કે તરત જ તે બચકાં ભરવાનું શરૂ કરે છે. બચકું ભરવું એ મનમાં થયેલા ગુસ્સાનું બાહ્ય ચિહ્ન છે.

આમ આપણા જીવનમાં કોઇપણ પ્રસંગે જ્યારે આપણને અસુખ મળે ત્યારે આપણે એકદમ આક્રમક બની જઇએ છીએ અને તે આક્રમક વૃત્તિ, ગુસ્સો, તિરસ્કાર, ઇર્ષા, અદેખાઈ, મારફાડ, ચોરી, જૂઠ વગેરે સ્વરૂપે બહાર વ્યકત થાય છે.

આપણી પ્રકૃતિનો આવો સ્વભાવ છે. જ્યારે તેને અસુખ મળે, તેવું થાય ત્યારે તે તરતજ આક્રમક સ્વરૂપ લઇ લે છે એટલે કે જ્યારે તેના સુખ મેળવવાના માર્ગમાં અડચણ ઉભી થાય છે ત્યારે તે એકાએક વિનાશક બની જાય છે. જ્યાં સુધી તેને તેનું માગ્યું મળે છે ત્યાં સુધી તે પોતાના સુખમાં રચીપચી રહે છે.

. પરંતુ આપણે મનુષ્ય તરીકે જોઇ શકીએ તેમ છીએ કે જો
આપણી વૃત્તિઓને એના સુખ મેળવવામાં રચીપચી રહેવા દઇએ
તો આપણે તેનું ધાર્યું કરતા થઇ જઇએ છીએ. અને છેવટે
એનો વિરોધ કરવાની તાકાત ગુમાવી દઇ એના સાધનરૂપ બની
જઇએ તો આપણી શારીરિક શકિત ગુમાવતાં ગુમાવતાં અંતે નિષ્ક્રિય
બની જઇએ છીએ કે જીવન ગુમાવીએ છીએ. આપણી વૃત્તિ-
મનુષ્ય તરીકે આપણને આ પાલવે તેમ નથી.
ઓને એના સુખના માર્ગમાં જતાં જો આપણે રોકીએ નહિ તો
તે આપણને પોતાને જ ખાઇ જાય છે. તેથી તેને રોકવાની જરૂરત
તો છે જ પરંતુ તેને રોકતાં તે વિફરી જઇ સંહારક બને છે, તે
પણ આપણને પોષાય તેમ નથી. ત્યારે કરવું શું? આપણે માટે,
મનુષ્ય માટે આ બહુ જ ગૂંચવણભર્યો પ્રશ્ન છે. જો વૃત્તિને રોકીએ
છીએ તો તે સંહારક બને છે. જો તેને તેનું ધાર્યું કરવા દઇએ
છીએ તો તે ધીમે ધીમે આપણને પોતાને ખાઇ જાય છે. એથી

કોઈપણ એક પગલું ભરતાં તે ઓલામાંથી ચૂલામાં પડયા જેવું થાય છે.

આપણી વૃત્તિઓ, આપણી પ્રકૃતિ, આપણા જીવનરક્ષણમાં મદદરૂપ થાય તો જ આપણે તેની સાથે શાન્તિથી જીવન ગાળી શકીએ. અને તેમ થવા માટે વૃત્તિ તેનો સુખ મેળવવાનો તેમજ સંહાર કરવાનો માર્ગ ત્યજે તો જ એ શકય બને. પરંતુ પ્રકૃતિના નિયમો જડ હોય છે. તે જે નિયમોને અનુસરે છે તેમાં આપણે કશો ફેરક પાડી શકતા નથી.

પરંતુ આપણને અનુભવે દેખાય છે કે વૃત્તિને તેના સુખ મેળવવાના માર્ગમાં જવા દઈએ છીએ ત્યારે આપણી બુદ્ધિ અને આને સમજ કામ કરતાં નથી. તેમ તેને રોકીએ છીએ ત્યારે તે સંહારકરૂપ લેતી હોવા છતાં આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ, વ્યવસ્થામાં વધારો કરી શકીએ છીએ, પરંતુ સંહાર કરવાની વૃત્તિ સાથે સાથે વધતી હોવાથી જે વ્યવસ્થા ઊભી કરીએ છીએ તેનો જ સંહાર કરી નાખીએ છીએ.

આથી પ્રકૃતિ સંહારકસ્વરૂપ ન લે તેવો માર્ગ આપણને જડવો જોઈએ. મનોવિશ્લેષણ શોધી શકયું છે કે જે પ્રકૃતિ સંહારક બની શકે છે તે સર્જક પણ બની શકે છે. જે અગ્નિ તારાજ કરી શકે છે તે જ અગ્નિને એંજિન ચલાવવાના કામમાં લઇ શકાય છે. તેવી જ રીતે આક્રમક વૃત્તિ વિનાશ કરવાના કામમાં રચીપચી રહેતી હોવા છતાં જીવનરક્ષણ કરવા માટેનો સંગ્રામ ખેલવાના કામમાં લઇ શકાય તેમ છે. જેટલા પ્રમાણમાં આપણી આક્રમક વૃત્તિઓને આપણે ઉર્ધ્વગામી બનાવી શકીએ તેટલા પ્રમાણમાં ધગશ, ઉત્સાહ, લીધેલું કામ પાર પાડવાની શક્તિ, બીજાઓ પાસેથી સમજાવી, હસાવી કામ કઢાવવાની શક્તિ વગેરે આપણામાં આવે છે.

તેવી જ રીતે આપણી કામવૃત્તિ પણ સર્જક બની શકે છે. કામવૃત્તિ તો મૂળમાં જ સર્જક છે. બાળકનું સર્જન કામવૃત્તિને કારણે જ થાય છે. એ કામવૃત્તિને ઉર્ધ્વગતિ મળતાં જ તેમાંથી આપણા વિચારો, વિજ્ઞાન, કલા, સાહિત્ય વગેરેનું સર્જન થાય છે. દરેક સમાજની કલા તથા તેનું સાહિત્ય, વિજ્ઞાન અને તત્વજ્ઞાન એ

બધાં તે સમાજની પ્રકૃતિ કેટલા પ્રમાણમાં ઉર્ધ્વગતિએ પહોંચેલી છે તેની પારાશીશી છે.

કામ અને ક્રોધ એ બન્ને વગર વ્યક્તિગત કે સામાજિક જીવન માણસ માટે શક્ય નથી. એટલું જ નહિ પણ આ બન્નેને કારણે જે જે ઘર્ષણો ઊભાં થાય છે તેમાંથી માણસની સમજ વધતી જાય છે.

આ કારણે કામ અને ક્રોધ બન્નેને વખોડવા એ આપણા માટે ઠીક નથી કારણ કે એમની સાથે આપણે જીવવાનું છે. એમને દુશ્મન ગણીને દરરોજ દુશ્મન સાથે રહેવું એ કેટલું બધું ત્રાસદાયક અને બોજારૂપ છે!

તેવી જ રીતે કામ અને ક્રોધથી બીતા રહેવું એ પણ બરાબર નથી. આપણામાં કહેવત છે કે પાણીમાં રહેવું અને મગરથી ડરવું એ બરાબર નથી, તેમ કામ અને ક્રોધ સાથે રહેવું અને તેમનાથી ડરવું તે પણ અણછાજતું છે. આથી કામ અને ક્રોધ સાથે હંમેશાં દુશ્મનાવટ રાખવી આપણને પાલવે તેમ નથી.

આપણે જાણીએ છીએ કે દરેકે દરેક કુદરતી બળ નિયમોને
અનુસરે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, પૃથ્વી પોતાની ગતિ નિયમો પ્રમાણે કરે
છે. અને એ નિયમોનું ઉલ્લંઘન થતાં વિનાશ આવી પડે તેમ છે
તેવી જ રીતે આપણામાં રહેલા કામ અને ક્રોધ બન્ને કેટલાક નિયમોને
અનુસરે છે. આ નિયમો વિષે જો આપણે અંજાણ હોઈએ તો તેથી
તેમની સાથે કેમ વર્તવું તે આપણે સમજી શકીએ નહિ. દાખલા
તરીકે પાણી કેટલાક નિયમોને અનુસરે છે. જે તરફ ઢોળાવ હોય
તે તરફ પાણી વહન કરે છે અને જેટલી ઉંચાઈએથી તે પડે છે તેટલી
જ ઉંચાઈએ આપ મેળે લગભગ ચઢી શકે છે. આ બે નિયમો
વિષેની સમજને કારણે ઘરમાં પાણી લઈ આવતા નળની શકયતા
ઊભી થઈ અને તેને કારણે શહેરી જીવન આપણે જીવી શકીએ છીએ.
આમ જો આપણે આપણી વૃત્તિઓ કયા કયા નિયમોને અનુ
સરે છે તે ખાતરીપૂર્વક સમજીએ તો તે વૃત્તિઓને મનુષ્યને
.ઉપયોગી થાય તેવા માર્ગે વાપરી શકીએ. આ બાબતમાં મનો
વિશ્લેષણે જે મંતવ્યો રજુ કર્યાં છે તે તરફ આપણું ખાસ

દોરાવું જોઈએ

સૌથી પહેલા તો આપણે જાણી લેવું જોઈએ કે આપણી બધી જ માનસિક શક્તિ આપણી વૃત્તિઓમાંથી આવે છે. આપણી વૃત્તિઓ જાતે જ અનંતશક્તિના ઝરણો છે. આ વૃત્તિઓમાંથી જેને આપણે આપણી જાત કહીએ છીએ તે ઉભી થાય છે.

"હું આમ કરૂં છું," 'મારૂ આમ માનવુ છે" એ જાતના જે મંતવ્યો આપણે રજુ કરીએ છીએ તેવા આપણા બધાં જ મંતવ્યો, આપણા બધા જ વિચારો મૂળ એ વૃત્તિઓમાથી ઉદ્દભવે છે

આવી વૃત્તિઓનો ધ્વંસ કરી નાખવા જતા આપણો પોતાનો ધ્વંસ થઈ જાય છે. આપણે પોતે શુષ્ક Dehumanised બની જઈએ છીએ. રસની જીવનમાં જેટલી જરૂર છે તેટલી બીજા કશાની નથી જો આપણામાં રસ નહિ હોય તો આપણે કશું જ કરીશું નહિ. રસ ઉપર આપણા સુખનો, આનંદનો, કર્તવ્યનો, પ્રવૃત્તિઓનો આધાર છે એવા ઘણા માણસો જોવા મળે છે જેઓ રસ ગુમાવી બેઠા હોય છે તેમને માટે જીવન આકરૂ બની જાય છે. તેઓ મરેલા નથી હોતા તેમ જીવતા પણ નથી હોતા જેમને મરવું પણ નથી તેમ જીવવુ પણ નથી તેવાઓની કફોડી સ્થિતિનો ખ્યાલ તેમના સિવાય બીજા કોઈને આવી શકે તેમ નથી આ કારણે રસને સતત જાગ્રત રાખવો જોઈએ

આપણી વૃત્તિઓ અને આપણો રસ એ બન્ને વચ્ચે ભેદ પાડી શકીએ તેમ નથી. વૃત્તિઓમાથી રસ બહાર આવે છે. વૃત્તિઓ વગર રસના અસ્તિત્વની શક્યતા નથી. રસ પર માણસની બુદ્ધિનો, સમજનો, આવડતનો આધાર છે. એટલું જ નહિ પણ જોખમ ખેડવાની અને મહેનત કરવાની ઈચ્છાનો આધાર પણ રસ પર હોય છે જેટલો આપણામા રસ હોય તેટલુ આપણે યાદ રાખી શકીએ છીએ, તેટલુ ધ્યાન આપી શકીએ છીએ. તેથી જેમનામા રસ નથી તેઓ બેધ્યાન અને છિન્નભિન્ન થઈ ગયેલી સ્મૃતિવાળા હોય છે

આપણા રસનો આધાર આપણી વૃત્તિઓ પર હોવાથી આપણી વૃત્તિઓને એવી રીતે વાળવી જોઈએ કે જેથી વૃત્તિઓની શક્તિ

માણસની ઉન્નતિ તેમ જ સમાજ ઉપયોગી માર્ગે જઇ શકે.
વૃત્તિઓને વાળવાનું કામ માણસના પોતાના હાથમા હોતું નથી.
જે ક્રોધી છે તે હંમેશાં ક્રોધી જ રહે છે, જે જીદ્દી છે તે હંમેશાં જીદ્દી
રહે છે, જે લોભી છે તે હંમેશા લોભી રહે છે. આમ માણસ જે
જાતનો હોય છે તેવો ને તેવો જ રહે છે. સારા સારા વિચારો
કરવાથી કોઈક વખત અકસ્માત વર્તન બદલાઈ જાય પણ તેથી
તે મૂળમાં બદલાઇ જતો નથી લોભી માણસ મોટું દાન કોઇ
કારણોસર કરી નાખે છે પણ તેથી તે લોભી મટી ઉદાર થઈ ગયો
છે તેમ કહી શકાય નહિ. તેવી જ રીતે જેનામાં દ્વેષ છે તેવો
માણસ કોઇ વખત પ્રેમાળ વર્તન કરે તેથી તેનો દ્વેષભર્યો સ્વભાવ
બદલાઇ જતો નથી. જૂઠું બોલનારા વખતોવખત સાચું બોલે છે,
હિંસક માણસ કોઇ પ્રસંગે અહિંસક બને છે તેથી તેઓ મૂળમાં
બદલાઈ ગયા છે તેમ કહેવાય નહિ.
હવાથી ભારે વસ્તુ હવામાં રહી શકે નહી તેવો વૈજ્ઞાનિક
નિયમ હોવા છતાં એરોપ્લેન જેવી શોધ થઇ છે અને હાથી જેવા
ભારે પ્રાણીને હિંદમાંથી અમેરિકા લઈ જવાનું શકય બન્યું છે.
હવાથી ભારે વસ્તુ અદ્ધર રહી શકે નહિ તેવો નિયમ હોવા છતાં
ભારેમાં ભારે વસ્તુ પણ હવામાં રાખી શકાય તેવો નિયમ પણ
શોધી શકાયો છે. આમ વિરોધી ગણાતા નિયમો જોવા મળે છે
છતાં મૂળ નિયમમાં ફેરફાઇ કરી શકાતો નથી. એરોપ્લેન ઊડતું
હોવા છતાં મૂળ નિયમને આધીન રહે છે તેવી જ રીતે જ્યાં
પ્રેમ હોય છે ત્યાં પ્રેમનો તદ્દન વિરોધી તિરસ્કાર પણ જોવા
મળે છે. લોભી માણસ ત્યાગી બની જતો જોઇએ છીએ. આમ
શકય અને અશકયનું વિચિત્ર જોડાણ જોવા મળે છે.
આ મનુંષ્ય સ્વભાવ છે. એમાં વિરોધી વૃત્તિઓનુ મિશ્રણ છે,
વિરોધી નિયમોનું સંચાલન છે એથી મનુષ્યના સ્વભાવના મૂળમાં
પ્રેમ છે કે તિરસ્કાર છે, અહિંસા છે કે હિંસા છે એવા પ્રશ્નો
પૂછવા અવૈજ્ઞાનિક છે કારણ કે બન્ને વિરોધી વસ્તુઓની શકયતા
સમસ્ત જીવનમાં જોવા મળે છે.
બહારથી ભિષણ દેખાતી આપણી પ્રકુતિનુ નિયમન થાય તો
એ સર્જનાત્મક બને જ છે.

૨૩ : દુનિયા ખરાબ છે?

એક છોકરીએ મને કહ્યું "મારી માને હું તિરસ્કારું છું કારણ કે તે મને તિરસ્કારે છે. અને આ તિરસ્કાર મારાથી સહન થતો નથી એટલે હું તેને કે મારી જાતને મારી બેસીશ." આ જાતની જેઓની માનસિક સ્થિતિ હોય છે તેઓ પોતાની વૃત્તિઓને સહન કરી શકતા નથી. પોતાની વૃત્તિઓથી જેઓ ડરે છે તેઓ બીજાની વૃત્તિઓ પણ સહન કરી શકતા નથી. આથી આવા માણસો દુનિયાને સુધારી નાખવા માંગે છે. તેઓ બીજાઓને કર્તવ્યનિષ્ઠ થવાનું, સમભાવ રાખવાનું કહે છે. તેઓ પોતાની જાતને બીજાને સલાહ આપવા યોગ્ય ગણે છે.

માબાપ બાળકને કહે છે, "તારાં ભાઈબહેન પર પ્રેમ રાખ;" "અમારું (માબાપનું) કહ્યું માન;" "અમને પગે લાગ." આવાં સૂત્રો માબાપ બાળકનો ઉછેર કરતાં વાપરે છે. શા માટે? આપણે જો સાચું બોલતાં હોઇએ તો "જૂઠું ન બોલવું" એવું કહેવાની જરૂર નથી. જો બાળકમાં તેનાં ભાઇબહેન પ્રત્યે પ્રેમ હોય તો "પ્રેમ રાખો" એવું કહેવાની કંઇ જરૂર છે જ નહિ. આપણામાં બીજાઓ પ્રત્યે સહેલાઈથી પ્રેમ થઈ આવતો નથી એ વસ્તુ સમજવી જોઇએ એટલું જ નહિ પણ એનો સ્વીકાર કરવો જોઇએ. આપણને ગુસ્સો આવે ત્યારે "ગુસ્સો આવ્યો છે" એવું કહી તેનો સ્વીકાર કરવાને બદલે "ગુસ્સે થવું ન જોઇએ" એવું કહી તેની અવગણના કરીએ છીએ. આવી જાતની વિચારપ્રથા ઘડાઇ જતી હોવાથી આપણે એક પછી એક ગૂંચ ઊભી કરતા જઇએ છીએ. આવી ગૂંચમાં જેઓ ફસાઈ જાય છે તેઓ બીજાઓને સારા થવું જોઇએ, સુધરવું જોઇએ તેવું કહેતા ફરે છે. તેઓ કહે છે "તમારામાં આટલી સમજ તો હોવી જોઇએ."

પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે જે કરવું હોય છે તેના કરતાં કાંઇ બીજું જ આપણે કરી બેસીએ છીએ. વરસાદમાં લપસી ન

પડાય તે માટે ખૂબ સંભાળી ચાલીએ તો ય કેટલીક વખત લપસી પડીએ છીએ. જો હું એમ કહું કે લપસી પડનારને અજ્ઞાતપણે પડી જવું હતું તો તે તમે માનશો? દોસ્તી રાખવી જોઇએ એમ માનતા હોવા છતાં લોકો સાથે લડી પડીએ છીએ. લડવા માટે બીજા પર દોષનું આરોપણ કરીએ છીએ પણ આપણે પોતાને લડવું હતું તે કયાં જોઇએ છીએ? આવા માણસો "દુનિયા ખરાબ થઈ ગઈ છે" એવું કહેતા ફરે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો દુનિયા જેવી હતી તેવી ને તેવી જ છે. સાધનોમા વધારો થયા વગર બીજો કોઇ ફરક પડયો નથી. કંઇક અંશે દુનિયા સારી થઇ છે પણ ખરાબ તો થઇ ગઇ નથી.

પરંતુ જેઓનો અંતરાત્મા તેમને "તેઓ ખરાબ છે" એવું વારંવાર કહ્યા કરે છે તેઓ દુનિયા ખરાબ છે તેવું માને છે. પોતે "ખરાબ છે" એ વસ્તુનું બીજાઓ પર આરોપણ કરે છે. આ જાતની વિચારવિકૃતિ ખૂબ જ બહોળા પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. જેઓ ક્રોધને પોતાનામાં સમાવી શકતા નથી તેઓ પોતાની નબળાઇ જોવાને બદલે "ક્રોધ" ખરાબ છે એવું માને છે અને જેઓ ક્રોધ કરે છે તે બધાને ખરાબ માને છે. તેવું જ કામવૃત્તિની બાબતમાં બન્યું છે. જેઓ કામને સંયમમાં રાખી શકતા નથી તેઓ કામવૃત્તિની નિંદા કરી તેને વખોડે છે. જે કામવૃત્તિ સર્જક છે, જેને કારણે વંશવિસ્તાર થાય છે, જેને કારણે સાહિત્ય અને સંસ્કૃતિનું સર્જન થાય છે એને વખોડીને આપણે સર્જક થવાને બદલે વિનાશક બનીએ છીએ.

દુનિયાને સુધારવાને બદલે પોતાની જાતને માણસ સમજવા માંડે તો આપોઆપ ઘણી જ સામાજિક અને વ્યકિતગત મુશ્કેલીઓ ઘટી જાય તેમ છે. પરંતુ જેઓ બીજાને સુધારવા માંગે છે તેઓ પોતે શા માટે બીજાઓને સુધારવા માગે છે એ ન સમજતા હોવાથી લોકોની મુશ્કેલીઓ વધારી મૂકે છે. આવા માણસોએ આણેલો નિકાલ સહજ અને સરલ હોવાને બદલે ગૂંચ ઊભી કરનાર હોય છે.

જ્યારે માબાપ છોકરાંઓ પાસે પૂર્ણતાની હદ સુધીનાં વર્તનોની માગણી કરે છે ત્યારે ઘરમાં વ્યવસ્થાને બદલે અવ્યવસ્થા, તોફાન-

અને ઉદાસીનતા ફેલાય છે. આવું બધા જ સુધારા કરનારાઓ કરે છે.

આ કારણે આપણા શિક્ષણનું ધ્યેય નકકી થવું જોઇએ. શિક્ષકો બાળકને સુધારવાનું માથે લઇ શિક્ષણ આપવા માંડે છે ત્યારે તે વિદ્યાર્થીને બગાડી મૂકે છે. આજે આ કારણે એવી સ્થિતિ ઊભી થઇ છે કે મોટા ભાગના છોકરાઓ માબાપ માટેનું, શિક્ષક માટેનું અને જ્ઞાન માટેનું માન ગુમાવી બેઠા છે.

બાળક શિક્ષકને અજ્ઞાતપણે પોતાના માબાપ સમાન ગણે છે અને શિક્ષક અજ્ઞાતપણે પોતાના વિદ્યાર્થીઓ સાથે પોતાના બચપણને જોડી દે છે. આથી વર્ગ એક એવી જગ્યા છે જ્યાં જુદા જુદા ભાવો અજ્ઞાતપણે પોતપોતાની રમત કરતા હોય છે. પ્રેમ અને તિરસ્કારનાં રૂપ રૂપાંતર ત્યાં જોવા મળે છે. આ કારણે જો શિક્ષક, માબાપ જે જાતની માગણીઓ કરે તેવી જ માગણીઓ કરે તો બાળકનો માનસિક વિકાસ અટકી જાય છે.

જે માબાપે બગાડયું છે તે શિક્ષકે સુધારવાનું નથી પણ બાળક પોતાના શિક્ષકમાં પોતાની સલામતી જોઇ શકે તેવું શિક્ષકે વર્તવાનું છે. એમ થાય તો જ બાળકમાં સમતા આવી શકે.

"સત્ય આચરણ કરી તમારી ઇન્દ્રીઓને કાબુમાં રાખશો અને ભાવનાશાળી બની બીજાઓનાં દુઃખ કાપશો તો તમારું અજ્ઞાન ટળી શકે અને તમે જીવનનું પરમ ધ્યેય, આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરશો." આવું એક શિક્ષક તેના વિદ્યાર્થીઓને હંમેશાં કહેતા.

આ શિક્ષક જ્યારે તેની પોતાની મુશ્કેલીઓ માટે મારી પાસે આવ્યો ત્યારે તેણે કહ્યું "મારી પત્ની સાથે મને બનતું નથી. એ દરરોજ માંદી રહે છે. ઢોર પાળ્યુ હોય અને તે માંદુ પડે ત્યારે પણ તેને હાંકી કાઢતા નથી અને તેની ચાકરી કરીએ છીએ તેમ હું તેની ચાકરી કરું છું. દુનિયાને તો મારે બતાવવું પડે છે કે હું કેવો ભાવનાશાળી, પરગજુ, પત્ની પર અપાર પ્રેમ રાખનાર અને સહન કરવામાં સુખ છે એવું માનનાર છું. આ કારણે મારા મનનો બોજો વધી ગયો છે.

"મેં પોતે જ મારા લાભને કારણે ઊભા કરેલા ખ્યાલોથી હું જેવો છું તેવું વર્ણન કરી શકતો નથી. આ મારી મોટામાં

મોટી મુશ્કેલી છે. વર્ષોથી આવું ખેંચતો આવ્યો છું એની અસર
મારા મન અને શરીર પર થઈ છે એ હું બરાબર જોઇ શકયો છું.

"જ્યારે મને એના પર ગુસ્સો આવે છે ત્યારે તેનું દર્દ વધી
પડે છે અને મારે ડોકટરને બોલાવવા પડે છે. મારે ગુસ્સો કરવા
માટે ડોકટરને ફી આપવી પડે છે. બિચારા ડોકટર આ વાત
કયાંથી જાણે અને સમજે? આથી ગુસ્સો ન કરવાનું મેં નક્કી
કર્યું. પરંતુ આપણે નકકી કરીએ છીએ તેવુ આપણાથી કયાં થાય
છે? મનોવિશ્લેષણ કહે છે કે આપણે નકકી કરીએ છીએ તે પ્રમાણે
નહિ પરંતુ અજ્ઞાત મનમાં જે હોય છે તે પ્રમાણે વર્તન થાય છે
એ વસ્તુનું મને સત્ય સમજાવા લાગ્યું.

"પરંતુ ગુસ્સો મારું ખિસ્સુ ખાલી કરાવતો હતો તેથી કંઇક
રસ્તો તો લેવો જ જોઇએ. આથી જ્યારે જ્યારે મનમાં ગુસ્સો થઇ
આવતો ત્યારે નહાવાની ઓરડીમાં કે જાજરૂમાં જતો રહેતો
અને ગુસ્સો શાંત પડે ત્યારે બહાર આવતો. આવી મારી મુશ્કેલી
હું કોને કહું? થોડા દિવસ તો ઠીક ચાલ્યું પણ પછી હું જોઇ
શકયો કે રોકાયેલો ગુસ્સો કોઈ બહાને જોરમાં એકાએક નીકળી
આવવા લાગ્યો અને મારી મુશીબત વધી પડી. આવી મુશ્કેલીઓનો
હું ભોગ થઇ પડયો છું. એક વસ્તુ હું શોધી શકયો છું. અને તે
એ કે જ્યારે જ્યારે મારો ગુસ્સો હું રોકું છું ત્યારે મને શરદી
થઇ આવે છે અને શરદી થાય છે ત્યારે હું ભણાવી શકતો નથી."

શિક્ષકે દિલ ખૂલ્લું કરી વ્યથાને કહી નાંખી પરંતુ તેનું દુઃખ
એક દિવસનું નહોતું. દરરોજ જે બની રહ્યું હતું તેની અસર એના
પર થતી હતી.

પોતે ઇચ્છે છે તેવું પોતે કરી શકતો નથી એવી જાતની મુશ્કેલીનો
સામનો એને પોતાને કરવાનો આવ્યો ત્યારે તે તેમાંથી છટકી
જવા બીજાને સલાહ આપવાનું, બીજાને સુધારવાનું એણે શરૂ કરેલું.

૨૪ : પસંદગીનાં લગ્નોમાં પસંદગી કોની હોય છે?

બીજાઓ સાથેના આપણા સંબંધ પર આપણા સુખનો આધાર છે. મેળ સાધી શકીએ એવાં વર્તનો ન હોય તો દુઃખના અનુભવો થયા કરે છે. આ હકીકતની સત્યતા લગ્નજીવનમાં સ્પષ્ટ દેખાઇ આવે છે.

માબાપે પસંદગી કરીને છોકરા છોકરીને પરણાવ્યાં હોય કે છોકરા છોકરીએ પોતે પસંદ કરી એક બીજા સાથે લગ્ન કર્યું હોય તો પણ સુખનો આધાર કોણે પસંદગી કરી તે પર નથી. એક બીજાને પસંદ હોવા છતાં જો એક બીજાનાં વર્તનો એવાં થઇ જતાં હોય કે જેથી બન્નેને વધુ નજીક લાવવાને બદલે દૂર લઇ જાય તો એક બાજુ પસંદગી હોવા છતાં તેઓ સુખી થઇ શકતાં નથી.

જીવનમાં પસંદગી કરતાં સુખને આપણે વધુ મહત્વ આપીએ છીએ. પસંદગી આપણા ગર્વને સંતોષે છે પણ તેથી સુખી થવાની તેમાં ખાતરી નથી. સ્ત્રીપુરૂષોની બાબતમાં એક એવી ભ્રમણા ઊભી થાય છે કે જે પસંદ પડે તે સુખ આપે પરંતુ વાસ્તવિકતામાં એની સત્યતા દેખાતી નથી. જે 'પસંદ હોય તે સુખ આપે તેવું હંમેશાં હોતું નથી.

આ સાથે એક મહત્વનો પ્રશ્ન એ છે કે યુવાન સ્ત્રી કે પુરૂષ જેને પોતાના પ્રેમપાત્ર તરીકે પસંદ કરે છે એ પસંદગીનો આધાર શેના પર હોય છે?

સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતે જ્યારે લગ્ન માટે કોઈ વ્યક્તિને પસંદ કરે છે ત્યારે એ પસંદગી પોતે કરે છે કે બીજું કંઇ એનામાં છે જે કરાવે છે? આ પસંદગી વિચારપૂર્વક, સમજથી, દૂરદર્શી દ્રષ્ટિએ, વાસ્તવિકતાનો ખ્યાલ રાખીને કરવામાં આવે છે કે માણસ પોતે કોઈ અજ્ઞાત ખ્યાલોથી ખેંચાઇ જઇ પસંદ કરીને પોતે એવા ભ્રમમાં રહે છે કે તેણે પોતે પસંદગી કરી છે?

માબાપ પસંદ કરે કે વ્યક્તિ પોતે પસંદ કરે એ બન્નેમાં કાંઇ ફરક છે ખરો ? મૂખ્ય હકીકત તો ખોટી પસંદગી અટકાવવાનો છે. માણસ પોતે પસંદ કરે ત્યારે તે સાચી પસંદગી કરી રહ્યો હોય છે તે વિષે ખાતરી આપી શકાય કે ?

૩૦ વર્ષના એક માણસે પોતાનાં લગ્ન માટે ૨૭ વર્ષની એક કન્યાને પસંદ કરી. તેણે આ કન્યાને પસંદ કરી તે પહેલાં એનાં માબાપે એને માટે બીજી એક કન્યાને પસંદ કરેલી. પરંતુ તેને માટે કોઇ બીજું પસંદ કરે તે સામે અંહકારભર્યો વિરોધ હોવાથી તેણે તે પસંદગીનો અસ્વીકાર કર્યો અને પોતે બહારથી સુંદર દેખાતી, બોલે ચાલે અસર કરી જાય તેવી અને કપડામાં ટાપટીપ રાખતી એક કન્યાને પસંદ કરી લગ્નનો દિવસ નજીક આવતો ગયો તેમ તેમ તેને દેખાતું ગયું કે બહારથી આટલી બધી સુંદર અને સારી દેખાતી હોવા છતાં તે છોકરીમાં હુંફનો અભાવ હતો. તેની તકલીફ વિષે સલાહ લેવા તે મને મળ્યો અને બધી હકીકત કહી સંભળાવી. પરિસ્થિતિ એવી ઊભી થયેલી કે લગ્ન કર્યા વગર તેનો છૂટકો નહતો. અને તેમનું લગ્ન થઇ ગયું. આ બન્નેનાં વર્તનો તેમનાથી અજાણપણે એવાં થઈ જાય છે કે બહારથી જોનારને પણ એમ જ લાગે છે કે બધું બરાબર નથી. એક બીજા સાથેનાં તેમનાં વર્તન એવાં છે કે જેથી એક બીજા માટે પ્રેમ કે માન ઊભા થતાં નથી.

આવી જાતનાં લગ્નથી જોડાયેલાં સ્ત્રીપુરૂષોને સાથે રાખવામાં મદદ કરનાર કામવૃત્તિ છે આ કામવૃત્તિ સ્વભાવે બહુ જ જકડી છે. જે વ્યક્તિ તરફ એક વખત વળી ગયા પછી બીજી તરફ વળવું તેને માટે અઘરૂં પડે છે.

આ કારણે આ બન્ને વ્યક્તિઓ સાથે રહી શકે છે પણ તેમની વચ્ચે અતૂટ એવો મનનો સંબંધ નથી. શારિરીક સંબંધને દિલના સંબંધ તરીકે ઓળખીને લગ્નજીવનમાં મોટો ભ્રમ ઉભો કરવામાં આવે છે.

આ બન્નેની માન્યતાઓ જૂદી જૂદી છે. બન્નેની રહેણીકરણીમાં આભ-જમીન જેટલો ફરક છે. પતિનો હાથ છૂટો છે જ્યારે પત્ની

લોભી છે. પતિને ગપ્પાં મારવામાં રસ પડે છે, જ્યારે પત્ની મોં ભારે રાખી ઉપર ઉપરથી વાતો કરવાનું પસંદ કરે છે. પતિ ભોળો છે, પત્ની લુચ્ચી છે. પતિ લાગણી પ્રધાન છે, જ્યારે પત્ની વધુ પડતી વ્યવહારુ છે. પતિ ખુલ્લા દિલનો છે જ્યારે પત્ની બધું છુપું રાખવાની વૃત્તિવાળી છે. સહૃદયતા એ પતિનો ગુણ છે. જ્યારે પત્ની સ્વાર્થી છે. પત્ની ટોકટોક કરે છે, જ્યારે પતિનો તેના તેવા વર્તન સામે ખૂબ વિરોધ છે. પત્નીને પતિના શિક્ષક થવું ગમે છે, જ્યારે પતિને તેના વિદ્યાર્થી થવું ગમતું નથી.

આ પ્રમાણેનો એક બીજાનો વિરોધી સ્વભાવ હોવા છતાં તેઓએ એક બીજાને કેમ પસંદ કર્યા હશે એ બહુ જ મોટો પ્રશ્ન છે. અહીં એક સવાલ ઊભો થાય છે. માણસને પસંદગી કરાવવામાં કોણ દોરવણી કરતું હશે? સમાજનો ભય, સમાજની પ્રશંસા એમાં કેટલાક પ્રમાણમાં પ્રવૃત્ત હશે? ઘણાઓ જ્યારે પસંદ કરવાની અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે બીજાઓ શું કહેશે એ ખ્યાલ તેમના મનમાં નહિ આવતો હોય? કોઈ યુવાનને ટકોર કરવામાં આવે કે શું તેં આવી પત્ની પસંદ કરી? તો તેને ઘા લાગ્યા વગર રહેશે નહિ. સમાજના એક વિભાગને રાજી રાખવાની એમાં ઈચ્છા છુપાયેલી છે જ, તેથી સમાજનો એક વિભાગ જેનો એણે સ્વીકાર કર્યો છે તે તેની પાસે પસંદગી કરાવે છે. આથી કોઈ એમ નહિ કહી શકે કે તેણે પોતે પોતાને માટે પત્નીની પસંદગી કરી છે. પરંતુ આ કરતાં પણ બહુ મોટો પ્રશ્ન માણસનું અજ્ઞાત મન ઊભો કરે છે પતિ કે પત્નીની પસંદગીમાં અજ્ઞાત મન કેટલા પ્રમાણમાં પોતાનો હિસ્સો આપે છે તે જાણવા જેવું છે.

પસંદગી બુદ્ધિપૂર્વક થતી નથી. પસંદગી હંમેશાં આપણી લાગણીઓ, ભાવનાઓ કરે છે અને આપણી લાગણીઓ તથા ભાવનાઓના મૂળ આપણા અજ્ઞાત મનમાં છે. પતિ કે પત્નીની પસંદગી જો વ્યક્તિ પર છોડી દેવામાં આવે તો પસંદગી નક્કી કરાવનાર બળ અજ્ઞાત હેતુ હોય છે એ હકીકત વારંવાર જોવા મળે છે. મારા એક દરદીની આ કથા છે તેણે મને કહ્યું: "કોણ જાણે કેમ પણ સમાજમાં જેને ઊંચું કુટુંબ કહેવામાં આવે છે

તેવા કુટુંબની સ્ત્રી પ્રત્યે મને જરાયે કોઇ ભાવ થઇ આવતો નથી.
જ્યારે નીચા કુટુંબની સ્ત્રી મને આકર્ષે છે.”

આખરે તેણે નીચા કુટુંબની સ્ત્રી સાથે પોતાના સર્વ સંબંધી-
ઓનો વિરોધ હોવા છતાં લગ્ન કર્યું. આ હકીકતનુ વિશ્લેષણ કરતાં
મળી આવ્યું કે તે નાનો હતો ત્યારે જે આયાએ તેને દૂધ
પાયું હતું તે આયા પ્રત્યે તેનો પ્રેમ બંધાઇ ગયેલો. બચપણમાં
એક વખત એવો આવે છે કે જ્યારે બાળક પોતાની માને બદલે
બીજી કોઇ સ્ત્રી જો તેની સંભાળ રાખતી હોય અને તેની જરૂરિયાતો
પૂરી પાડતી હોય તો તે તેનું પ્રેમપાત્ર બને છે. એના
મનમાં તે વ્યકિત એવું સ્થાન લે છે કે જેને તે ભૂલી જતો
હોવા છતાં તેની છાપ તેના મન પર સજીવ રહે છે. આ માણસે
કહ્યું: “તે આયા નોકરી છોડી મારા ઘરેથી ચાલી ગયા પછી પણ
હું ઘણી વખત તેની ઝૂંપડી પાસે જતો. આ હું શા માટે કરી
રહ્યો હતો તે મને તે વખતે, મારી ૧૨-૧૩ વર્ષની ઉંમરે, સમજાતું
ન હતું. હું તેની ઝૂંપડી નજીક જતો પણ શરમનો માર્યો ઝૂંપડીમાં
જતો નહિ અને તેને મળ્યા વગર પાછો આવી જતો.”

મનોવિશ્લેષણથી મનના અજ્ઞાત વિભાગમાં ઊંડા ઉતરતાં તેણે
કહ્યું: “જે સ્ત્રી સાથે મેં લગ્ન કર્યું છે તે દેખાવે અને સ્વભાવે
પેલી આયા જેવી છે.”

આ માણસનું તેની પત્ની સાથેનું વર્તન એક નાના બાળક
જેવું હતું. તે એમ અજ્ઞાતપણે ઇચ્છતો હતો કે આયાની જેમ
તેની પત્ની તેનું લાલનપાલન કરે. તેની પત્નીનું વર્તન પણ પેલી
આયાના જેવું જ હતું. બાળકને આયા જેમ દબાવે તેમ તે એને
દબાવતી હતી, તેને ટોકટોક કરતી હતી. આ કારણે તેમની વચ્ચે
વારવાર ઝઘડો થઇ આવતો.

આવું જ એક સ્ત્રી દરદીની બાબતમાં જોવા મળેલું. આ સ્ત્રી
જે માણસના પ્રેમમાં હતી તેને ત્યજી દઈ એકાએક બીજા માણસ
સાથે પરણી ગયેલી. તેણે મને કહ્યું: “મારો પતિ સ્વભાવે બરાબર
મારા બાપ જેવો છે. તે હંમેશાં ગંભીર રહે છે, અને રૂઢિચુસ્ત

છે. એને કોઈ મિત્ર નથી અને આખો દિવસ કામમાં રચ્યોપચ્યો રહે છે. મારે આવા માણસ સાથે પરણવું નહતું. મારે તો રસિક માણસ જોઈતો હતો. પણ કોણ જાણે કેમ હું એની સાથે પરણી ગઈ." આ બાઈની બાબતમાં પણ પહેલા દરદીના જેવું જ બનેલું. તે ત્રણ ચાર વર્ષની હતી ત્યારે તેની મા મરી ગયેલી અને તેના બાપાએ તેને ખૂબ સંભાળપૂર્વક ઉછેરેલી. આ બાળાને એના બાપા પ્રત્યે આજે પણ અપાર માન છે અને વારંવાર કહે છે, "મારી બાના મૃત્યુ પછી તેમને એકલતા લાગતી હતી. તે રાતની રાત જાગતા હતા એ મેં જોયેલું. હું અને મારી બહેન તેમની ખૂબ જ સંભાળ રાખતાં હતાં. પરંતુ મારી મોટી બહેન તેમને માટે બધું કરતી અને મને કરવા ન દેતી. તેથી તેમની સેવા કરવાની મારી ઈચ્છા અધુરી રહી જતી."

આ સ્રીએ પણ તેના બાપની અધુરી રહી ગયેલી સેવા કરવા તેના બાપના જેવા માણસ સાથે લગ્ન કર્યું. પરંતુ જ્યારે તેણે જોયું કે તેનો પતિ તેના બાપ જેવો રૂઢિચુસ્ત હતો અને તેની રસિકતા પોષતો ન હતો ત્યારે તેમની વચ્ચે તે વસ્તું કંકાસનું કારણ થઇ પડી અને સુખી જીવન ગાળવાને બદલે બન્ને દુઃખી જીવન ગાળવા લાગ્યાં. તેના પતિએ મને કહ્યું, "you don't know this woman. She has thrown me in dirt and debt." (તમે આ સ્ત્રીને ઓળખતા નથી. તેણે મને કાદવમાં નાખી દીધો છે, દેવાદાર બનાવી દીધો છે.)

તેવું જ એક બીજા દરદીની બાબતમાં બનેલું. તેણે નક્કી કરેલું કે પોતાની પસંદગીની અને હોશિયાર સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરવું. પરંતુ તે કદી કોઇને પસંદ કરી શકયો નહીં. અને આખરે બીજાઓએ પસંદ કરેલી સ્ત્રી સાથે પરણ્યો. તે હંમેશાં બદચાલની સ્ત્રીઓના પરિચયમાં આવતો અને તેવી સ્ત્રીઓ પર તેનો અધિકાર જમાવવા જતો. તેવી સ્ત્રીઓ તેમ કરવા દે નહી એટલે તેના દિલમાં હંમેશાં તે બળ્યા કરતો. આથી પરણવા માટેની તેની ઈચ્છા તદન નાશ પામી ગઇ હતી. પરંતુ મનોવિશ્લેષણથી એ ઇચ્છા–લાગણી જાગૃત થયા પછી પણ તેણે બીજાએ પસંદ કરેલી કન્યાને પરણવાનું નક્કી

કર્યું. એનું મોટામાં મોટું કારણ એ હતું કે જો તે પોતે પસંદ
કરે તો તે હલકી જાતની સ્ત્રીની પસંદગી કરશે તેવો તેને ડર હતો.
આ માણસ તેની આ નબળાઈ મનોવિશ્લેષણથી જોઈ શકયો અને
પોતાની જાતને તે ભૂલમાંથી તેણે બચાવી લીધી.

આમ અજ્ઞાત કારણે થતી પસંદગી માણસને સુખી કરવા
માટેની ખાતરી નથી એટલું જ નહિ પણ તેને કારણે કૌટુંબિક
જીવનમાં કલહ વધી પડે છે. અજ્ઞાત કારણે પસંદગી થઈ જવા
છતાં, જીવન જ્ઞાતપણે જીવવાનું હોવાથી એ બન્ને વચ્ચેનો મેળ
સાધી શકાતો નથી. એક છોકરીને તેના બાપ દારૂ પીતા તેથી
તેમના તરફ ખૂબ જ નફરત હતી પરંતુ તેણે લગ્ન કર્યું તે માણસ
દારૂડીઓ હતો. એના સ્નેહીઓ માટે આ ન સમજાય તેવી
બીના હતી. પરંતુ બાપ પ્રત્યેના અજ્ઞાત થઇ ગયેલા પ્રેમને કારણે
તેણે બાપ જેવા માણસને લગ્ન માટે પસંદ કર્યો. જેમ તે દારૂ-
ડીઆ બાપને તિરસ્કારતી હતી તેમ તે તેના દારૂડીઆ પતિને પણ
તિરસ્કારતી હતી. છતાં બાપ માટે જેમ પ્રેમ હોય તેમ પતિ માટે
પણ હતો. આવું વિસંવાદીપણું એને સુખશાંતિ મેળવવા દેતું નહી.

આ કારણે જો માણસને લગ્નજીવનમાં સુખી થવું હોય તો
અમુક વ્યકિતની પસંદગી પોતે શા માટે કરે છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ
તેને હોવો જોઇએ. જેને આપણે પ્રેમ કહીએ છીએ તેવો અંધ-
પ્રેમ-આપણને દોરનાર ન બને તે તરફ ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ.
પણ આ જાતની સમજ ટકાવી રાખવી કઠિન છે.

/ આથી ઘણી વખત તો મને એમ લાગે છે કે યુવાન-યુવતી
પોતે એકલા પસંદ કરે તેના કરતાં તેમના શુભવાંછુઓના સહકારથી
પસંદગી કરવામાં આવે તો જ અજ્ઞાત હેતુઓ છે તેને હળવા
કરી શકાય./

૨૫ : ભવિષ્યનો ભય અને આપણો ગભરાટ

"ગઈકાલે જેવું સારું કામ કરી શકયો તેવું આજે નહિ કરી શકું તેવો ડર મારા મનમાં હંમેશાં રહે છે" આવું મહેતાએ મને કહ્યું અને આગળ કહેવા લાગ્યો: "હું ઓફિસે જવા તૈયાર થતો હોઉં છું ત્યારથી જ મારા હૃદયના ધબકારા તે બીકથી વધી જાય છે અને એફીસમાં પહોંચ્યા પછી કામ શરૂ કરું તો પણ ધબકારા ચાલુ હોય છે પરંતુ એકાદ કલાક પછી તે તદ્દન ચાલી જાય છે. આવું દરરોજ બને છે."

મેં તેને પૂછ્યું. "આવું કયારથી બનતું આવ્યું છે?" ત્યારે તેણે કહ્યું: "આવું તો મને યાદ છે ત્યાં સુધી પહેલેથી જ થયા કરે છે. હું નિશાળમાં ભણતો હતો ત્યારે પણ આવું થતું હતું. એકલા ઓફિસ કામ માટે જ આમ થાય છે તેવું નથી. હમણાં જ બનેલો દાખલો આપું. થોડા દિવસ પહેલાં એક અગત્યની વ્યકિતને હું મળેલો. ત્યાર પછી તે વ્યકિતએ મારા વિષે બહુ સારો અભિપ્રાય મારા મિત્ર પાસે વ્યકત કરેલો. તે મિત્રે મને એ વાત કહી ત્યારથી તે વ્યકિત પાસે જતાં હું અચકાઉં છું. મને એવી જ બીક લાગ્યા કરે છે કે એમને ફરી મળવા જઇશ તો પહેલા જેવી છાપ તેના પર પાડી શકીશ નહિ અને સારી પડેલી છાપ ભૂંસાઈ જશે. આ ભયથી હું મારી જાતને તેમની પાસે જતાં રોકુ છું તેથી મારા ધંધામાં નુકશાન થવાનો સંભવ છે."

આવી જાતની બીક આપણામાંના ઘણાને હોય છે. એક વખતે થઈ ગયેલું ફરી સારું નહિ થાય તેવો ડર હોવાથી જે થઈ ગયેલું છે તેને પકડી રાખીએ છીએ.

ભૂતકાળને પકડી રાખવાનું કારણ ભવિષ્યનો ભય છે. ભવિષ્યમાં શું થશે તેનો ભય જેમ વધારે તેમ આપણે ભૂતકાળને વધારે પકડના વળગી રહીએ છીએ. એટલું જ નહિ પણ ભવિષ્ય પ્રત્યેના અવિશ્વાસને કારણે આપણે વર્તમાન સ્થિતિને ભૂતકાળની સ્થિતિમાં

પલટી નાખવા સતત પ્રયત્ન કરતા રહીએ છીએ આ જ કારણે ભાવિમાં શ્રદ્ધા રાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો પણ શ્રદ્ધા ટકી રહેતી નથી. જેમ આપણે આપણા ભૂતકાળ સાથે વધુ પડતા જડાયેલા રહીએ છીએ તેમ આપણે ભવિષ્યમાં ઓછામાં ઓછી નજર નાખી શકીએ છીએ. એટલે કે જેઓ પોતાના ભૂતકાળથી જેટલા મુક્ત થઇ શકે છે તેટલા પ્રમાણમાં વધુ ભવિષ્યમા જોઇ શકે છે. તેથી તેઓ વધુ નિર્ણયાત્મક અને નિશ્ચયાત્મક બને છે. અંધકાર અને પ્રકાશ વચ્ચે જેવો સંબંધ છે તેવો ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે છે. એક બીજાનું અસ્તિત્વ એક બીજાને આધારે છે.

એકલા કામની બાબતમાં જ આવું બને છે તેમ નથી. વસ્તુઓની બાબતમાં પણ તેમ બને છે. મારા એક ઓળખીતાને તેમનું એક ધોતિયું એટલું બધું ગમતું કે જ્યારે તે પહેરે ત્યારે તેમને તે ક્યાંક ભરાઇને ફાટી જશે તેવી બીક રહ્યા જ કરતી. એક દિવસ વાડ ઓળંગતાં ધોતિયાનો છેડો કાંટાળા તારમાં ભરાયો અને નાનો અમથો ચીરાડો પડયો. તેણે મને કહેલું : "એ ચીરાડાનો અવાજ સાંભળી મારા હૃદયમાં એકદમ ચીરાડો પડયો અને તે વખતે મને જે દુઃખદ લાગણી થઇ આવી તે વર્ષો થયાં તો પણ હું ભૂલી શકયો નથી." આવી જ વાત એક બીજા મિત્રે મને કહેલી. તેની પાસે કાચની સુંદર ફૂલદાની હતી. એને ખુબ સાચવીને તે રાખતો. એક દિવસ સાફ કરતાં તેના હાથમાંથી તે લપસી અને ફૂટી ગઈ. ત્યારથી તે જ્યારે જ્યારે કોઈ વસ્તુ સાફ કરવા હાથમાં લે છે ત્યારે ફૂલદાનીના તૂટી જવાનો પ્રસંગ અને તેની સાથે જોડાયેલો ભય તેના મનમાં જાગૃત થઇ આવે છે.

આ બન્ને દાખલામાં ભૂતકાળને પકડી રાખવાની પ્રબળ ઈચ્છા જોવામાં આવે છે. એમના ભૂતકાળમાં જરા પણ ફેરફાર થતાં ભયનો તેમને અનુભવ થાય છે. આને બરાબર સમજાવી શકાય તેવો એક દાખલો એક દરદી બાઇએ તેની સાસુ વિષે મને કહેલો. તેનો દિયેર, જેના પૂર તેની સાસુનો અનહદ પ્રેમ હતો તે લાંબી મુસાફરીએ ગયેલો. શરૂઆતમાં તે છોકરાના તેની મા ઉપર વારંવાર પત્રો આવતા પરંતુ કેટલાક દિવસ પછી પત્રો આવતા

બંધ થયા. આજે આવશે, કાલે આવશે એમ વિચારી કયાંય સુધી રાહ જોયા કરી પણ પત્ર આવ્યો જ નહિ. તેની માની ચિંતા ખૂબ વધી ગઇ. એટલામાં એક દિવસ તાર આવ્યો. તેમાં લખેલું કે તે છોકરો સરોવરમા તરવા પડેલો ત્યાં ડૂબી મરી ગયો હતો. આ સાંભળતાં જ તે મા અવાક અને અચેતન બની ગઇ. કયાંય સુધી તેને ભાન ન આવ્યું. પરંતુ જેવી તે જાગી કે તરતજ ઊઠીને તે છોકરાના ખંડમાં ગઈ. ત્યાં તે છોકરાની જે જે વસ્તુઓ હતી તે પર નજર ફેરવી અને બહાર નીકળી દરવાજો બંધ કરી દીધો. એ દિવસથી તે કોઇને એ ખડમાં જવા દેતી નથી. કોઇ પૂછે તો કહે છે કે તેનો દિકરો મરી ગયો હતો તેવું તે માનતી નહતી અને એ જરૂર પાછો આવવાનો છે. એ આવે ત્યારે જો તેની વસ્તુઓ બરાબર નહિ હોય તો તે તેને ગમશે નહિ.

આવા ખ્યાલથી તે બાઇ દરવાજાની ચોકી કરવામાં પોતાના દિવસો કાઢે છે. એ મૂઢ બની ગઇ છે. તે રડતી નથી. તે ખાય છે અને ઓછુ બોલે છે. એના દિકરાની વાતો કરવા સિવાય તેનામાં બીજો કોઈ રસ રહ્યો નથી.

આ દાખલામાં દેખાય છે કે એ બાઇ ભૂતકાળને પકડી રાખી વર્તમાન સ્થિતિને ભૂતકાળમાં સતત પલટતી રહે છે. ભૂતકાળની બહાર તેનાથી નીકળી શકાતું નથી.

છોકરો મરી ગયો છે એ વાસ્તવિક હકીકતનો સ્વીકાર તેનાથી થઈ શકતો નથી.

આ પરથી જોઈ શકાય તેમ છે કે જો આપણે વાસ્તવિકતાનો સ્વીકાર કરી શકીએ તેમ હોઈએ તો ભૂતકાળ આપણને પકડી રાખી શકતો નથી તેમ ભવિષ્ય વિષેનો ડર લાગતો નથી.

પરંતુ વાસ્તવિકતાની સમજનો આધાર આપણી બુદ્ધિ પર જ નથી. તેનો આધાર આપણા ભાવો પર પણ હોય છે. પ્રેમ, ભય, ક્રોધ, શોક અને તિરસ્કાર જેવા ભાવો વચ્ચે જેમ અથડામણ ઓછી થય તેમ આપણી વાસ્તવિકતાની સમજ વધતી જાય છે.

બીજાનું પડાવી લેવાનું વલણ જેમ કેટલાકમાં હોય છે તેવી જ રીતે આપણામાંના કેટલાકને જે પોતાનું છે તે જતું રહેશે એવો

ભય હોય છે. આવા માણસોનું એક એક વર્તન આ ભયથી દોરવાતું હોવાથી તેમનાં વર્તનો તેમજ વિચારોમાં એક પ્રકારની અનિશ્ચિતતા જોવા મળે છે.

જે કાંઇ હાથમાં આવે તે જતું રહેશે એ બીકે તેને જોરથી, સાવચેતીથી પકડી રાખે છે તેમ છતાં એ જતું જ રહેવાનું તેવી ભયપ્રેરિત ખાતરી હોવાથી તેને પકડી રાખવાની ઇચ્છાનો અભાવ હોય છે. આમ પકડી રાખવું છે છતાં તે જવાનું જ છે એમ માની લઇ તેને જતું કરવાની પણ ઇચ્છા એક સાથે દેખાય છે. બે વિરોધી ઇચ્છાઓ સાથે પ્રવૃત્ત થાય ત્યારે ગૂંચવાઇ જવા સિવાય બીજું કાંઇ જ બની શકે નહિ. આવી માનસિક સ્થિતિ માણસને ધીમે ધીમે અસ્થિરતા, અનિશ્ચિતતા તરફ દોરી જાય છે. આવા માણસને બીજાઓ કરતાં શારીરિક તેમ જ માનસિક ઘડપણ બહુ વહેલું આવે છે.

આવી જાતની સ્થિતિથી પીડાતા એક દર્દીએ મને કહ્યું કે તે મિત્રો કરતો નથી કારણ કે મિત્રો તેને છોડીને જતા રહેશે તેવો ડર એને રહ્યા જ કરે છે. આથી ઘણાઓ સાથે ઓળખાણ રાખવા છતાં કોઇ સાથે તે દોસ્તી રાખતો નથી.

તેવી જ વાત એક બીજા દર્દીએ મને કહેલી. એણે મને કહ્યું કે તે કોઇ દિવસ તેના ખીસામાં પૈસા રાખતો નથી. હાથે લાગેલો મેલ જેમ ખૂંચ્યા કરે તેમ ખીસામાં પડેલા પૈસા તેને ખૂંચ્યા કરતા હોય છે. પૈસા જેવા ખીસામાં આવે કે તરત જ તેની માનસિક સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે અને તે પૈસા ખર્ચાઈ ગયા પછી તેને જંપ વળે છે. આથી તે તેના ખીસામાં પૈસા રાખતો જ નથી. અને જરૂર પડયે બીજા પાસેથી જરૂર જેટલા જ ઉછીના લેવાનું પસંદ કરે છે. એને મળતો પગાર સીધો જ તેની પત્નીને મળે તેવી વ્યવસ્થા કરવી પડી છે.

જ્યારે ત્રીજા એક દર્દીએ મને કહેલું કે તે પરણી શકતો ન હતો કારણ કે જે સ્ત્રી તેની પત્ની થશે તે તેને તજી જશે તેવી બીક તેનામાં ઘર કરી ગઈ હતી. મગાવાળાંઓ તેને પરણવા માટે ઘણું કહે છે પણ તે એક નો બે થતો જ નથી. તેણે મને કહ્યું

"એકલા રહેવું મને પસંદ નથી પરંતુ લગ્ન કર્યા પછી એકલા થવું પડે તેનું દુઃખ મારાથી સહન કરી શકાય તેમ નથી. તેથી દુઃખથી દૂર રહેવા હું પરણતો નથી."

આવા માણસોમાં ભવિષ્યમાં શું થશે તે વિષેનો અઢળક ભય હોય છે. અને એ ભયને કારણે તેમની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં તેઓ જરા પણ ફેરફાર કરવા ઇચ્છતા નથી. તેથી તેમના માર્ગમાં આવતી તકને પણ તેઓ જતી કરે છે.

કોઇપણ નવી આવેલી તકનો સત્કાર કરવાને બદલે તેઓ શંકાની નજરે જુએ છે. આથી નવી આવેલી તકનો તેઓ લાભ લેતા નથી એટલું જ નહિ પણ ભવિષ્યના ભયને કારણે તેનો લાભ ગુમાવવાનું પસંદ કરે છે. ભવિષ્ય તરફ આશા તેમ જ આનંદની નજરે જોવાને બદલે તેમનું જે છે તે જતું રહેવાનું છે તેની પીડાથી પીડાઇને વર્તમાન સ્થિતિમાં નિરાશાજનક સ્થિતિ ગાળે છે.

આવા માણસોમાં ઊંડે ઊંડે મૃત્યુનો ભય હોય છે. મૃત્યુ એક એવો જીવનમાં બનતો પ્રસંગ છે જેને ટાળી શકાય તેમ નથી. અને આપણને તેનો ભય લાગતો હોય તો પણ તેનાથી આપણે ભાગી જઇ શકીએ તેમ નથી. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેના વિષેની ચિંતા કર્યા વગર જીવન જીવ્યે જાય છે ત્યારે કેટલાક તેની ચિંતા કર્યા જ કરે છે. જેઓ આ ચિંતાને ઢાંકી રાખવા માગે છે, દબાવી દે છે, તેઓમાં તે ભવિષ્યના ભય રૂપે દેખા દે છે.

એક દરદીએ મને કહેલું કે પોતાનું છે તે ખોવાઈ જશે તેની સાથે ઉંચેથી નીચે પડવાનો ખ્યાલ તેનામાં જોડાયેલો હતો. ખીસા માંથી પૈસા ખોવાઇ જાય એટલે નીચે પડી જાય. આ માણસ એકલો બેઠો હોય ત્યારે એકાએક એવા તરંગમાં રોકાઇ જાય છે જેમાં તે પોતાની જાતને ઝાડ પરથી ફળ પડે તેમ નીચે ને નીચે પડતો કલ્પતો હોય છે. અનંત અવકાશમાં તે ગબડતો ગબડતો જતો જ હોય છે ત્યાં ગભરાઇને એકદમ જાગી ઉઠે છે.

જેઓમાં ભવિષ્યનો ભય કે મૃત્યુનો ભય હોય છે તેમને આવા તરંગો આવે છે. જે માબાપ બાળક પ્રત્યે વધારે પડતું કડક વલણ રાખતા હોય છે તેમનાં બાળકોમાં આવી જાતના ભય ઊભા થાય છે.

દાખલા તરીકે એક બાળકને અંગુઠો ચૂસવા માટે માર પડતો હોય તો તેના મનમા શું થતું હશે તે આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તેમાં ઘણું દેખાશે.

જે બાળકને ધાવણમા અસતોષ રહી ગયો હોય છે તે અંગુઠો ચૂસે છે. અંગુઠો ચૂસવાની તેને તેના માનસિક સતોષ માટે જરૂરિયાત હોય છે. આપણે તેને ના કહીએ તો પણ તેને તેમ કરવું જ પડે છે કારણકે માર કરતા તે ઇચ્છાને સંતોષ ન મળે તો તે તેને માટે સહન કરવું વધુ આકરૂ થઇ પડે છે. આમ તે માર સહન કરવાનુ પસંદ કરે છે પણ અંગુઠો ચૂસવાનુ છોડી દેવાનું પસદ કરતું નથી.

પ્રરંતુ તેના માબાપને નારાજ કરવા માટે તેને દુખ લાગતો હોય છે એને જે ગમતું નથી હોતું તે કરવુ પડે છે તેથી તેનામાં આત્મવિશ્વાસ આવવાને બદલે ભય આવતો જાય છે.

આ સાથે તેને માબાપ પર તેમ જ તેની અંગુઠો ચૂસવાની ટેવ પર ગુસ્સો આવતો જાય છે આ ગુસ્સાનુ પ્રમાણ દિવસે દિવસે તેની અંદર વધતું જાય છે.

ગુસ્સો સ્વભાવે વિનાશક છે અને અંદર પડેલો—એકઠો થયેલો ગુસ્સો તેનો વિનાશ કરશે તેવો ખ્યાલ તેને આવવા લાગે છે. આ ખ્યાલમાંથી મૃત્યુનો ભય ઊભો થાય છે જે ભવિષ્યના ભય તરીકે પણ વ્યકત થાય છે

કવિવર રવીન્દ્રનાથ ટાગોરના પિતા મહર્ષિ દેવેન્દ્રનાથની શાન્તિનિકેતનમા આવેલી સમાધિ પર "પ્રાણેર આરામ, મોનેર આનંદ, આત્માર શાન્તિ" એ શબ્દો કોતરેલા છે. લખનાર એમ કહેવા માગે છે કે, મહર્ષિ તેમની જીવત અવસ્થામાં એવી સ્થિતિએ પહોચેલા કે જ્યાં તેમના પ્રાણને આરામ મળેલો, તેમના મનમાં આનંદ હતો, અને તેમનો આત્મા શાંતિ અનુભવતો હતો.

દરેક માણસ પોતાના જીવનમાં આટલું તો ઇચ્છતો જ હોય છે. જીવન પાસેની ઓછામાંઓછી માણસની આ માગણી છે અને તે મેળવવા માટે એ સતત ગડમથલ કર્યા જ કરતો હોય છે.

આ મેળવવા માટેના માર્ગમા વારવાર મોટામા મોટુ વિઘ્ન ઊભુ કરનાર આપણો પોતાનો, આપણી અદર કોઈ અજ્ઞાત કારણે થઇ આવતો ગભરાટ છે આપણે જાણીએ છીએ કે આપણી ખૂબ સુખી અવસ્થામા એકાએક કોણ જાણે કયાથી ગભરાટ થઇ આવે છે મારા એક દરદીએ મને કહેલુ કે તે સુખથી હમેશા દૂર ભાગતો હતો. જ્યારે જ્યારે તે મનમા સુખ અનુભવતો ત્યારે ત્યારે એકાએક એવા જોરથી ગભરાટ આવી પડતો કે તેનુ સુખ ભોગવેલુ ઉધુ વળી જતું આથી સુખ ન ભોગવવાનો તેને નિશ્ચય કરવો પડયો હતો [સુખ ભોગવવાને કારણે જો ગભરાટ સહન કરવો પડે તો સુખ કોને ગમે ?]

બીજા એક દરદીએ કહેલુ કે જ્યારે જ્યારે તે સુખ કે આનદ ભોગવતો હોય છે ત્યારે તેની સાથે સાથે મનમા ગભરાટ પણ થતો હોય છે તેથી સુખ ભોગવતો હોય ત્યારે કઈક ખરાબ થશે તેવી શકા તેના મનમા આવ્યા વગર રહેતી જ નહિ આ કારણે બહુ સાવચેતીથી તે સુખ ભોગવે છે સુખને તે છલકાવા દેતો નથી હસવુ હોય તો પણ ખુલ્લા દિલે હસતો નથી

આપણામાના ઘણા સવારમા ઊઠે છે ત્યારે દિલ ધડકતુ કે ગ્લાનિ ભર્યું અનુભવે છે વારવાર આવુ બનતુ હોવાથી સવારમા ઊઠતા જે સ્ફૂર્તિનો અનુભવ થવો જોઇએ તે ન થતો હોવાથી ઘણા મોડે સુધી ઊંઘ્યા કરે છે આવો એક મારો દરદી સવારના કદી વહેલો ઊઠતો જ નહિ સૂર્યોદય આજે વર્ષો થયા તેણે જોયો નથી

ઉંઘમા પણ ઘણાનુ દિલ ગભરાયેલુ રહે છે કેટલાક ઉંઘમા એવા સ્વપ્ન જૂએ છે કે તેમનાથી ચીસ પડાઇ જાય છે આમ જાગતા કે ઉંઘતા આપણા મનમા જે ગભરાટ થઇ આવે છે તે આપણે જીવનના જેની અપેક્ષા રાખીએ છીએ તેને પ્રાપ્ત થવા દેતો નથી

અદરથી થઇ આવતા ગભરાટનુ કારણ આપણે શોધી શકતા ન હોવાથી બહારની સ્થિતિમાથી તે આવતુ હોવુ જોઇએ તેમ ગણીએ છીએ તેથી જેને કારણ માનીએ છીએ તેના પર આપણને સ્વાભાવિક રીતે જ ગુસ્સો થઇ આવે છે દાખલા તરીકે આર્થિક મુશ્કેલીને જેઓ ગભરાટનુ એક કારણ ગણે છે તેઓમા જેની પાસે પૈસા હોય છે તેની પર સ્વાભાવિક પડતી અદેખાઇ થઇ આવે છે

પૈસાવાળા પ્રત્યેના તિરસ્કારને કારણે જ્યારે તે પૈસા ગુમાવી બેસે છે ત્યારે આપણે રાજી થઈએ છીએ. એક બાજુ આપણી આવી માનસિક સ્થિતિ હોવા છતા આર્થિક અસલામતિને ગભરાટનું કારણ ગણતા હોવાથી આપણે પોતે બીજાઓના પૈસા પડાવી લેવાનો સતત પ્રયત્ન કરતાં હોઇએ છીએ. એટલે કે આપણી આતરિક સલામતિ, આપણો આંતરિક ગભરાટ શા કારણે થઇ આવે છે તે જાણવા અસમર્થ હોઇએ છીએ ત્યારે બહારની સ્થિતિમાંથી ગભરાટ આવે છે એવું માની બેસીએ છીએ. તેમાંથી ઈર્ષા, અદેખાઇ, તિરસ્કાર તેમ જ અશકિત ઊભાં થાય છે.

પૈસાની બાબતમાં જેવું બન્યું છે તેવું સ્ત્રીની બાબતમાં પણ બન્યુ છે. પુરૂષની પોતાની કામવૃત્તિ પોતાની અંદરથી જાગે છે તેના અસ્વિકારમાંથી સ્ત્રીઓ પ્રત્યેનો તિરસ્કાર, સ્ત્રીઓ પ્રત્યેના હલકા ખ્યાલ ઊભા થાય છે. તેથી પુરૂષે સ્ત્રીને નર્કનું દ્વાર ગણી છે એટલું જ નહિ પણ સ્ત્રી પુરૂષ પાસે પાપ કરાવતી હોવાથી, સ્ત્રી સ્વર્ગમાં જવા લાયક નથી તેવી માન્યતાઓ કેટલાક ધર્મોમા પ્રચલિત છે. આ કારણે સ્ત્રી પ્રત્યેનો તિરસ્કાર એટલી હદ સુધી પહોંચ્યો કે કેટલાક ધાર્મિક પુસ્તકોમાં સ્ત્રી જે સ્થાને બેઠી હોય ત્યાં દોઢ ઘડી સુધી ન બેસવું તેવા નિયમ પાળવાનુ કહેવામાં આવ્યું છે.

આપણા ગભરાટનુ કારણ, જે આપણા પોતાનામાં છે તેને શોધી શકતાં નથી, તેને શોધવા સામે આપણો વિરોધ હોવાથી, બાહ્ય કારણને જેમ તેમ ઠોકી બેસાડીએ છીએ. તેમાંથી ન સમજી કે સમજાવી શકાય તેવા વિચારો અને માન્યતાઓની પરંપરા શરૂ થાય છે.

તમારા પાડોશી સાથે તમને લડાઇ થઈ હોય ત્યારે તેના ઘરમાં કોઇ અવાજ થાય તો તમે એમ માની બેસો કે તમને હેરાન કરવા માટે જ અવાજ કરે છે, તો તેમાં દોષ કોનો ? પાડોશીના ઘર તરફથી ધુમાડો આવે અને તમે કહો કે તે જાણી જોઇને તમારા ઘર તરફ મોકલે છે તો તમે જ તમારા વિષે શું ધારો ? ઊંડા ઉતરી જોઇશું તો આપણી બધી માન્યતાઓ, બધા વહેમો, તથા ગભરાટ એ બધાનું આવામાં જ કોઇક સ્થાન કે મૂળ હોય છે.

૨૬ : ધર્મોની ઉત્પત્તિ અને માનવીની વૃત્તિઓ

આપણી વૃત્તિઓ જે જે નિયમોને અનુસરે છે એ વિષેના જ્ઞાનની મનુષ્ય તરીકે આપણને ખુબ જ જરૂર છે કારણ કે આપણી વૃત્તિઓ સાથેના આપણા સંબંધ પર આપણી પોતાની પ્રગતિ તથા સંસ્કૃતિનો આધાર છે. વૃત્તિઓ સાથે જેમ જેમ વધારે ને વધારે અણબનાવ તેમ તેમ આપણું આંતરિક જીવન વધુ ને વધુ ક્લેશમય બનતું જાય છે. અને જ્યારે અંદરનો કલેશ વધી પડે છે ત્યારે જુદી જુદી જાતની માનસિક મૂંઝવણો થઈ આવવા ઉપરાંત શરીરના નબળા ભાગ પર એની અસર થાય છે. એ ભાગ રોગનો ભોગ થઇ પડે છે. જેઓ કોઈપણ જાતના શારીરિક રોગથી પીડાતા હોય છે તેઓ જાણતા હોય છે કે તેમના તે રોગ, તેમની વૃત્તિઓ વચ્ચેના કલહનું પરિણામ છે. આ વાત બીજાઓ પાસે કબુલ કરતા નથી તેથી એમ ન સમજવું કે તેઓ તેનાથી અજ્ઞાત હોય છે. તેમાં તેમને તેમનું ઓછાપણું દેખાય છે.

આખુ વિશ્વ નિયમોને અનુસરે છે. નિયમ એ આપણો મોટામાં મોટો આધાર છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, તારા, પૃથ્વી એના નિયમોને અનુસરે નહિ તો સર્વત્ર હાહાકાર થઇ રહે તેવું જ આપણી વૃત્તિઓ માટે છે. અંધ ગણાતી એ વૃત્તિઓ પણ નિયમપાલન કરે છે. ગણિતની ગણતરી પ્રમાણે તેની હેરફેર થયા કરે છે.

માણસનો અનુભવ એ નિયમ નથી. એક વ્યક્તિને જે અનુભવ થયો તેને નિયમ માની લઇ તેને આધારે બીજાઓને દોરવણી આપી શકાય નહિ. અનુભવ, અભિપ્રાય કે માન્યતા એ બધા "નિયમ" ન હોવાને કારણે મોટે ભાગે માણસને અવળે રસ્તે દોરે છે.

આજે પણ વૃત્તિઓ જે નિયમોને અનુસરે છે તેનું આપણને જ્ઞાન થયું હોત તો આપણા આચારવિચાર તદ્દન પલટાઇ જાત. પરંતુ મનુષ્ય હજારો વર્ષો થયાં મથામણ કરી રહ્યો હોવા છતાં

બધાજ "નિયમો" શોધી શક્યો નથી

સાચું કહીએ તો અત્યાર સુધી એટલે કે છેલ્લા પચાસ વર્ષ પહેલા વૃત્તિઓ કયા નિયમોને અનુસરે છે તેનો અભ્યાસ કરવામા આવ્યો ન્હોતો જે જે પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિ પ્રગટ થઇ તેણે પોતાનો અનુભવ લોકો પાસે રજુ કરેલો, પરંતુ એનો અનુભવ આપણે માટેનો નિયમ કરવા જઇએ તો તેથી આધળે બહેરૂં કુટાઈ જાય

આપણા બધા જ ધર્મોની ઉત્પત્તિ આવી જાતની ક્રિયામાથી થઈ છે અનુભવને નિયમ ગણવામાથી ધર્મ ઉત્પન્ન થયો છે દરેક પ્રખર વ્યક્તિએ પોતાના અનુભવોને આધારે તેમને જે દેખાયુ જે સમજાયુ તે પ્રમાણે બીજાઓને અનુસરવાનુ કહ્યુ છે આ કારણે જુદા જુદા ધર્મો રચાયા અને જેમ ધર્મો વધતા ગયા તેમ માણસની મુઝવણ પણ વધતી ગઇ છે આપણને એમ કહેવામા આવે છે કે બધા ધર્મો એક સરખા છે પણ આ હકીકત સાચી નથી ઉપર ઉપરથી સરખા દેખાતા હોવા છતા બધા જ ધર્મોના મૂળમા વૃત્તિઓ વિષેના ખ્યાલ જુદા જુદા રહેલા છે અને તેથી દરેક ધર્મ બીજા કરતા જુદો છે કોઈપણ બે ધર્મ એક સરખા નથી

આપણે ત્યા વૈષ્ણવધર્મ અને જૈનધર્મ વચ્ચેનો ભેદ સમજવા જેવો છે આ બંન્ને ધર્મોએ વૃત્તિઓને સર્પ સાથે સરખાવી છે તેમના મત પ્રમાણે વૃત્તિઓ સર્પ જેવી ચપળ, આકર્ષક, વેગવાળી અને ઝેરીલી હોય છે. વૈષ્ણવધર્મની માન્યતા છે કે શ્રીકૃષ્ણ "ભુજંગશયન" સર્પની પથારી પર સુનાર છે એટલે કે પોતાની વૃત્તિનેઓને દબાવી દઇ તેના પર સુઇ જાય છે એટલું જ નહિ ઉંઘમા પણ તેને દબાવી રાખે છે

આ વર્ણન પાછળ એવી માન્યતા છે કે આપણી વૃત્તિઓ સર્પ જેવી ચપળ, વેગવાન, દગો દેનારી અને ઝેરી દંશ દેનાર હોય છે તેથી તેને સંપૂર્ણપણે એવી તો દબાવી દેવી જોઇએ કે જ્યાથી એ જરા પણ ખસી શકે નહિ

આવી માન્યતામાથી નાગદમનની કથા ઉત્પન્ન થઈ છે સર્પ નાગ એ આપણા અજ્ઞાત મનમા કામવૃત્તિનુ પ્રતીક છે. જેમની કામવૃત્તિ દબાયેલી હોય છે, જેમની કામઇચ્છા અધુરી

રહી જાય છે તેઓને સ્વપ્નમાં સર્પ દેખાય છે./આથી "નાગદમન" એ સાચી રીતે "કામદમન" છે.

નરસિંહ મહેતાની કવિતા "નાગદમન" ઘણી જાણીતી છે આ આખી કવિતામાં મનોવિશ્લેષણ જેને ઇડીપસ કોમ્પ્લેક્સ કહે છે તેનું આબેહૂબ વર્ણન છે. પરંતુ એ વસ્તુનું વિવેચન અહીં અસ્થાને હોવાથી હું કરતો નથી. આ કથાનો અર્થ એવો થાય છે કે શ્રીકૃષ્ણે છેક બાલવયમાથી જ પોતાની કામવૃત્તિને દબાવી દીધી હતી અને કવિએ તે વસ્તુનું સુંદર વર્ણન "બેઉ બળિયા બાથે વળગિયા કૃષ્ણે કાળી નાગ નાથિયો" એ લીટીમાં કર્યું છે.

કવિ કહેવા માગે છે કે શ્રીકૃષ્ણ અને તેમની પોતાની કામવૃત્તિ એ બન્ને વચ્ચે તુમુલ યુદ્ધ થયું. શ્રીકૃષ્ણ જેમ બળવાન હતા તેમ તેમની કામવૃત્તિ પણ "સહસ્રફેણા ફુંફવે" અને "ગગન ગાજે હાથિયો" જેવી બળવાન હતી. એવી બળવાન વૃત્તિને તેમણે નાથી, પોતાના કાબુમાં લીધી. પરંતુ શ્રીકૃષ્ણ કામવૃતિનો, નાગનો,-નાશ કરતા નથી. "નાગનું શિશ કાપશે" તેવો નાગણોને ડર હતો. પણ શ્રીકૃષ્ણે તેમ કર્યું નહિ. આનો અર્થ એવો થાય છે કે વૃત્તિઓ સહસ્રફેણવાળા નાગ જેવી બળવાન અને ગાજવીજ જેવી બિહામણી હોવા છતાં તેનો નાશ કરવો શકય નથી. તેથી તેને દબાવી દેવી જોઈએ. આ વૈષ્ણવધર્મની ઊંડી માન્યતા છે.

શૈવધર્મમાં એનો જુદી રીતે ઉકેલ બતાવાયો છે. શંકર સર્પને પોતાના ગળા પર વીંટી રાખે છે. સર્પને, વૃત્તિને, દોસ્ત બનાવે છે, પોતાનું અલંકાર બનાવે છે. આમ છતાં વૃત્તિમાં ઝેર છે એ વસ્તુનો સ્વીકાર કરવામાં આવ્યો છે. પરંતુ એ ઝેરની અવગણના કરી નથી. ઝેરને કારણે વૃત્તિ તરફ તિરસ્કાર બતાવ્યો નથી. શંકર ઝેરને પી જાય છે. એટલે કે પોતાનામાં સમાવી લે છે અને તેનાથી ભય રહિત બને છે.

મહાવીર સ્વામીને ચંદકોપીઓ નાગ કરડયો ત્યારે તેમના પગમાંથી લોહીને બદલે દૂધ નીકળ્યું. તે જોઇ ડંશ દેનાર નાગ હેરત પામી ગયો અને તેણે પોતાનું શિર નમાવ્યું.

મહાવીર સ્વામીનો ઉપદેશ અને જૈન ધર્મની ખાસિયત આ ટૂંકી કથામાં આવી જાય છે. તેમણે એમ કહેલું હોવું જોઇએ કે આપણી વૃત્તિ ગમે તેટલી ઝેરી, ભયંકર કે ત્રાસ દેનારી હોય તો પણ આપણામાં તેના પ્રત્યે તિરસ્કાર હોવાને બદલે પ્રેમ હોવો જોઇએ. અને જો આપણી વૃત્તિઓ પ્રત્યે આપણને પ્રેમ હોય તો એ વત્તિઓ વિનાશક બનતી નથી. વૃત્તિનુ ઝેર પણ દૂધમા, પ્રેમમા, ફેરવાઈ જાય છે.

મા અને બાળક વચ્ચે પ્રેમનો સંબંધ દૂધ મારફતે થાય છે. એથી આ કથા દ્વારા એવું સૂચન કરવામા આવ્યું છે કે આપણી વૃત્તિઓ સાથેનો આપણો સબધ આપણે આપણા બાળક સાથે રાખીએ તેવો હોવો જોઇએ. કામ ક્રોધ પ્રત્યે તિરસ્કાર બતાવ્યા વગર, ડર રાખ્યા વગર તેમના પર પ્રેમ રાખવો એવું તેમનું મંતવ્ય હતું તે આ કથા પરથી સાબિત થાય છે. હિંસા કરાવનાર ક્રોધ પ્રત્યે પણ પ્રેમ રાખવાનો ઉન્નત ખ્યાલ એ માણસને આવેલો.

વૃત્તિને જેમ ચંદકોશીઆ એટલે કે જેનામાં ઘણી ઝેરની કોથળીઓ છે તેવા નાગ સાથે સરખાવવામાં આવી છે તેમ તેને દશ મસ્તકવાળા રાવણ સાથે પણ સરખાવવામાં આવી છે. રામના મત પ્રમાણે માણસના પોતાના કરતાં તેના કામ ક્રોધ દશ ઘણા બળવાન હોય છે. અને તેનો "લંકાદહન"ની જેમ નાશ થવો જોઇએ. એક પછી એક રાવણના શિરનો જેમ છેદ થયો તેમ તેનો છેદ થવો જોઇએ. આ રામની માન્યતા હતી.

આમ આપણે જોઈશું તો રામ, કૃષ્ણ, શંકર, મહાવીર એ બધાએ વૃત્તિઓ સાથે કેવી રીતે વર્તવું તે વિષેના જુદા જુદા માર્ગો સૂચવ્યા છે. અને દરેક ધર્મના મૂળમાં આ ભેદ રહેલો છે

૨૭ : મનોવિશ્લેષણ : માનવઉદ્ધાર માટેની ક્રાન્તિકારી શોધ

આપણને બધાને વિચારો તો આવે જ છે. અને આવતા એ વિચારો એક પળ પણ અટકતા નથી એટલું જ નહિ પણ આપણે તેમને અટકાવી શકતા નથી. આપણને આવતા વિચારો પાસે આપણે તદ્દન નિઃસહાય હોઇએ છીએ.

આપણે કોઈને કહીએ કે તેઓ વિચાર કરતા નથી પણ વિચારો આવે છે તો તેમનો અહંકાર ઘવાય છે. આપણી તદ્દન નજીક એવી આ વસ્તુનું સત્ય સમજવા 'સ્વીકારવા' આપણે તૈયાર હોતા નથી. અને એ જ કારણે સત્ય સમજથી આપણે ઘણા જ દૂર રહી જઇએ છીએ. "હું વિચાર કરુ છું" એવા ભ્રમમાં ફસાયેલો માણસ પોતાના વિચારો વિષે કશું જ જાણી શકતો નથી.

માણસ પોતે જો વિચાર કરતો હોય તો આવતા વિચારોને અટકાવવા તે સમર્થ હોવો જોઇએ એટલું જ નહિ પણ પોતે ઇચ્છે તે જ વિચારો એ કરી શકે તેવું બનવું જોઇએ. એવું બને છે? એવુ બને ખરૂં કે? આપણા પોતાનામાં જ એવું એક તત્ત્વ છે જે વિચારો મોકલ્યા કરે છે એવું આપણે જોઇ શકીએ તો જ આપણને આપણી ગુલામીનું ભાન થઇ શકે તેમ છે. અને જ્યાં સુધી એવું ભાન ન આવે ત્યાં સુધી આપણાં વર્તનો, વિચારો પાછળનાં છૂપાં બળો જોઇ શકતા નથી.

જ્યારે આપણે કહીએ છીએ "જરા થોભો, મને વિચાર કરી જોવા દો" ત્યારે આપણે શું કરીએ છીએ? ત્યારે આપણા મનમાં શું થાય છે? નિરીક્ષણ કરીએ તો આપણને દેખાય છે કે એક સાથે જુદા જુદા વિચારો આવવા લાગે છે અને આપણે તો ફક્ત એ બધામાંથી એકાદને પસંદ કરી બીજાને દબાવી દઇએ છીએ. એટલું જ આપણું કાર્ય છે.

વાંચતા હોઇએ, ચાલતા હોઇએ, કે કામમાં પરોવાયેલા હોઇએ ત્યારે આવતા વિચારોમાં આપણે એકાએક તણાઇ જઈએ

છીએ.' થોડીવાર તણાયા પછી પેલી પસંદગી કરવાની શકિત આપોઆપ ક્રિયાત્મક બને છે. ત્યાર પછી જેમાં ધ્યાન રાખવું હોય તેમાં પરોવવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. આ એક એવી પરિસ્થિતિ છે જેમાં આપણે પોતે વિચાર કરીએ છીએ કે વિચાર આવે છે એ બે અવસ્થાઓ વચ્ચેનો ભેદ આપણને સમજાય છે.

આવી જાતની માનસિક ઘટનાઓ તાર્ક કે દલીલોથી સમજાવી શકાતી નથી. પરંતુ અનુભવે એ માનવામાં મુશ્કેલી નડતી નથી.

જુદા જુદા જે વિચારો આપણને આવે છે એ વિચારોનું નિરીક્ષણ કરીએ તો આપણે જોઇ શકીએ તેમ છીએ કે જેવા વિચારો કરવાની આપણે ઇચ્છા કરીએ છીએ તેવા વિચારો આપણને આવતા નથી. તેથી આપણે આપણી જાતને ઘણીવાર કહીએ છીએ "આવા વિચારો મને શા માટે આવે છે?........સારા વિચારો આવે તેવું હું ઇચ્છું છતાંયે ખરાબ વિચારો શા માટે આવ્યા કરે છે?"....અને ઘડી ઘડી બદલાતા આપણા વિચારો ઘડનાર એવું તે શું છે કે જે સતત આપણી દ્રષ્ટિ બહાર રહે છે?"

વિચાર કરતા હોઇએ ત્યારે શું કરીએ છીએ તેનો ખ્યાલ તમને આવ્યો છે? જ્યારે આપણે પોતે "વિચાર કરીએ છીએ" એવું કહીએ ત્યારે આપણા મનમાં શું થતું હોય છે તેની ખરેખર આપણને સમજ હોય છે?

તમે કદી તમારી જાતને પૂછ્યું છે કે તમે વિચાર શા માટે કરી શકો છો? વિચાર આવે છે એવું સ્વીકારી લીધા પછી પણ વિચાર શા માટે આવે છે, કયાંથી આવે છે એવું પૂછવાનું તમને યોગ્ય લાગ્યું નથી?

વિચાર કરવાનું તો આપણે કર્યા જ કરીએ છીએ છતાં "વિચાર કરવો" એ શું છે તે વિષે આપણામાંના મોટા ભાગના અજ્ઞાન ધરાવતા હોય છે એટલું જ નહિ પણ પોતે શા માટે વિચાર કરે છે એવો સવાલ પણ પોતાની જાતને પૂછી શકતા નથી.

બીજા કોઇ આપણને કહે તેના કરતાં આપણે પોતે જ આપણા મનમાં ચાલતા વિચારો કયાંથી આવે છે એ શું ન જાણી શકીએ?

આપણામા એવું શું છે કે જેને કારણે વિચારપ્રવાહ અણઅટકયો ચાલ્યા જ કરે છે? આપણા વિચારોમાં આપણા ભૂતકાળના અનુભવ સિવાય બીજુ કાંઇ હોય છે ખરૂં?

આપણે ઇચ્છીએ કે ન ઇચ્છીએ તોપણ વિચારો તો ચાલુ આવ્યા જ કરે છે. જેની જરૂર છે એવા વિચારોને પકડી રાખી બાકીનાને હડસેલી મૂકવા માટે આપણે ઠીક ઠીક પ્રયાસ કરવો પડે છે. અહી બધું અટકી જતું નથી પરંતુ જે વિચારોની જરૂર નથી, જેને હડસેલી મુકયા છે તે પુનઃ દેખા ન દે તે માટે તેની પર ચોકી કરવી પડે છે. લાંબે ગાળે આ ચોકી આપણને ભારે પડી જાય છે કારણ કે ચોકી કરવામાં આપણી માનસિક શકિતનો ભારે વ્યય થાય છે. હકીકત એ છે કે વિચાર આપણે કરતા નથી પણ આવતા વિચારોમાંથી કોને રોકવા અને કોને આવવા દેવા એટલું જ કાર્ય આપણે કરીએ છીએ.

ચોકી કરવાનું કાર્ય આપણને સર્જક થતાં કે સાદું જીવન ગાળતાં અટકાવે છે. જયારે આપણને આપણા પોતાના જ વિચારો પર ચોકી કરવી પડે ત્યારે તેવા વિચારો આપણને આવતા નથી એવું બતાવવા જાતજાતનાં ચિત્રવિચિત્ર બચાવભર્યાં વર્તનો કરવાં પડે છે. આપણા ઘણાંખરાં કહેવાતા ધાર્મિક વર્તનો બહારથી ધાર્મિક છે એમ બતાવીએ પરંતુ તેનો સાચો ઉદ્દેશ તો વિચારો પર ચોકી કરવાનો હોય છે. આપણાં કેટલાંક સામાજીક વર્તનો પણ તેવાં જ હોય છે; અંદરથી આવતા વિચારો જોર ન પકડે તે માટે બીજાઓને મળવા જઈએ છીએ, કામમાં પરોવાઇ રહીએ છીએ, બોલ બોલ કર્યા કરીએ છીએ કે પાઠ ભજન કરીએ છીએ.

વિચારો ગમે તેવા હોય તોપણ તેમની અવગણના કર્યા વગર, તેમની નિંદા કર્યા વગર કે પક્ષપાત કર્યા વગર જો સચેત મુક્તપણે આવવા દેવામાં આવે તો તે જરૂર માણસને નિશ્ચિંત, નિઃદ્વન્દ્વ અને નિર્ભય કરી શકે તેમ છે. પરંતુ આવતા વિચારોને અટકાવી રાખવાની જે પ્રથા પાડવામાં આવી છે તેથી આપણી જાતને ખિલવવાના માર્ગમાં આપણે પોતે જ અવરોધ કરતા થઇ ગયા છીએ.

વિચાર આવતાં જ સારો કે ખરાબ એવો ભેદ પાડી "ખરાબ"ને

દબાવી દેવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ. ખરાબ વિચાર આવતાં જ ગભરાઇ જઇ એકદમ ચિંતાતુર થઇ તેને હડસેલી મૂકીએ છીએ. પ્રેમ અને તિરસ્કારના દ્વંદ્વમાંથી છૂટવાનો પ્રયત્ન કરતા પહેલાં સારા અને ખરાબના દ્વંદ્વમાંથી છૂટવાની આવશ્યકતા છે. અને એમાંથી ન છૂટીએ ત્યાં સુધી જે સરળ છે, જે સાદુ છે, એનો અનુભવ આપણને થઇ શકતો નથી.

આપણે જે છીએ તેમાં જો ખામી જોઇ શકતા હોઇએ અને તે કારણે મનની પુર્નરચના કરવાની કે પ્રતિભાને નૂતન આકાર આપવાની જરૂરિયાત જણાતી હોય તો સૌથી પહેલાં એટલું સમજી જ લેવું જોઇએ કે જેને આપણે આપણા પોતાના વિચારો કહીએ છીએ તે આપણા પોતાના નથી. એ વિચારો પર આપણો કાબુ નથી. એમની પર આપણી હકુમત ચાલતી નથી. એ વિચારો અજ્ઞાત મનમાંથી પેદા થઇ બહાર આવે છે.

આપણે જેને આપણા મન તરીકે ઓળખીએ છીએ તેના કરતાં અજ્ઞાત મન ઘણું વિશાળ છે. એનામાં શું શું થઇ રહ્યું છે એ વિષેનું આપણને જ્ઞાન હોતું નથી તેથી તેને અજ્ઞાત મનના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. આ અજ્ઞાત મનની આપણી શારીરિક તેમજ માનસિક ક્રિયાઓ પર ચાલુ અસર રહ્યા જ કરે છે. આપણી બધી જ વૃત્તિઓને અજ્ઞાત મન સાથે સીધો સંબંધ હોવાથી વૃત્તિઓને દોરવાનું કામ એ કરે છે.

આ અજ્ઞાત મન એવું છે કે જેના પર સમય અને સ્થળની અસર થતી જ નથી. તે કાલાતીત છે. વાસ્તવિકતા કે નીતિથી એ પર છે. એવા અજ્ઞાત મનમાં વિચારો ઉત્પન્ન થઇ જ્ઞાત મનમાં આવે છે ત્યારે તે ભાષા—શબ્દનો સાધન તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

શબ્દનો ઉપયોગ કર્યા વગર તમે વિચાર કરી શકો છો? એક ઘડીભર થોભી જઈ શબ્દનો ઉપયોગ કરવાનું અટકાવી દઈ, જુઓ, તમારાં મનમાં શું થાય છે? તમને વિચાર આવે છે?

તમને આનંદ થાય કે ગુસ્સો આવે ત્યારે શું થાય છે? આનંદ તમને શબ્દોમાં આવે છે? ગુસ્સો તમને ભાષા હોય તો જ આવે છે? આપણા મનમાં જાગતા ભાવને વ્યકત ક[illegible] [illegible] આપણે

ભાષાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. એટલે ભાષા એ આપણા ભાવો વ્યકત કરવાનું સાધન છે. ચિત્ર, નૃત્ય, ચિન્હો પ્રતીકો વગેરે દ્વારા પણ ભાવો વ્યકત થઈ શકે છે.

અજ્ઞાત મનમાં ભાષા કે એના જેવું બીજું કોઇ સાધન નથી. તેમાંથી જે ભાવ કે વૃત્તિ બહાર આવે છે તે વિચાર કે વર્તન મારફતે વ્યકત થઈ જાય છે. માણસ પોતે પણ સમજે છે કે તેનાથી ઘણાં એવાં વર્તનો થઇ જાય છે કે જે તેને કરવા હોતાં નથી: ઘણાં એવા વિચારો એને આવે છે કે જે ન આવે તેવું તે ઇચ્છે છે. આ ઉપરાંત પોતાનાં વર્તનો પાછળનો હેતુ એ પોતે ઘણીવાર જાણી શકતો નથી.

અજ્ઞાતપણે થતી આ બધી ક્રિયાઓને કારણે અજ્ઞાત મનના અસ્તિત્વ વિષેનો ખાત્રીપૂર્વકનો અનુભવ આપણને થાય છે, અને સમજાય છે કે અનિચ્છનીય વિચારો કે વર્તનોને દૂર કરવા માટે અજ્ઞાત મનમાં રહેલાં તેના મૂળ કાઢી નાંખવાની જરૂર છે. જેમ નકામા છોડવાઓ ઉપયોગી છોડવાઓ માટેનું પોષણતત્વ વાપરી નાખે છે તેથી ઉપયોગી છોડવાઓને સહન કરવું પડે છે, તેમ અનિચ્છનીય માનસિક ક્રિયાઓને કાઢી નાખવામાં ન આવે ત્યાં સુધી માણસ સ્વસ્થ અને શાન્તિભર્યું જીવન ગાળી શકતો નથી.

આ કારણે અજ્ઞાત મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે, શું ભરાઇ બેઠું છે તે જાણવાની, જોવાની ખૂબ આવશ્યકતા છે. દાખલા તરીકે મારા એક દરદીને કામ કરવું હતું છતાં કરી શકતો ન હતો. કામ કરવામાં તેનું દિલ ચોટતું નહતું. આ કારણે તેને ઘણું સહન કરવું પડતું હતુ. છતાંય કામ ન કરવા દેવાની વૃત્તિ પાસે તે તદ્દન નિરૂપાય હતો. કામ કરવાની ઇચ્છા હતી છતાંય તે કરી શકતો ન હતો એ પરથી એટલું તો સ્પષ્ટ થઇ ગયું કે એના અજ્ઞાત મનમાં એવું કંઇક હતું કે જે તેની કામ કરવાની મરજીનો વિરોધ કરી તે મરજીને વેડફી નાખતું હતું. આ માટે તેના અજ્ઞાત મનમાં જવાનું ખૂબ જરૂરી હતું. અજ્ઞાત મનમાં પ્રવેશ થતાં જ દેખાઇ આવ્યું કે તેની કામવૃત્તિ સાથે કાર્ય કરવાની ઇચ્છા જોડાઈ ગઇ હતી. કામ (કાર્ય) કામ (વૃત્તિ) ને મારે છે એ માન્યતા

ખોટી છે એવું દેખાયું એટલું જ નહિ, કામ (વૃત્તિ) કામ (કાર્ય) કરવાની ઇચ્છામાં વિઘ્ન લાવી શકે છે, એવો પણ ભેદ ઓસરી ગયો અને કામવૃત્તિ તેમ જ કાર્ય એ બન્ને મૂળમાં એક જ છે તેવું જોવા મળ્યું.

દિવસો સુધીના અજ્ઞાત મનમાં પરિભ્રમણ પછી ચારેક વર્ષનો હતો ત્યારનો એક પ્રસંગ તેને યાદ આવ્યો. ભૂલાઇ ગયેલો આ પ્રસંગ યાદ આવતાં તે આશ્ચર્ય મુગ્ધ થઈ ગયો અને તેના વ્યક્તિત્વનું ઘડતર કરવામાં આ પ્રસંગે જે જે હિસ્સો આપેલો તે પોતે બરાબર સમજી શકયો,

તેના પડોશમાં રહેતા એક યુવાને તે ચારેક વર્ષનો હતો ત્યારે તેને એક ઓરડામાં લઇ જઈ તેની ચડ્ડી કાઢવાનો પ્રયત્ન કરેલો: આ છોકરો તે સામે ખૂબ ઝઝુમ્યો અને જેમ તે વધુ ઝઝૂમતો ગયો તેમ પેલો યુવાન ઝનૂની બનતો ગયો. આખરે છોકરો બુમ મારશે તે બીકે તેણે છોડી દીધો.

આ પ્રસંગથી તે એવો ડઘાઇ ગયેલો કે તે વિષે કોઈને કશું કહી શકેલો નહિ આવી વાત કોઇને કેમ કહી શકાય એવી શરમથી બીજાને કહેતાં અચકાઇ ગયેલો. અહીં પ્રશ્ન ઉભો થાય છે કે ચારેક વર્ષના નાના બાળકને આવી શરમ શા માટે આવી? બાળકને કોઇ મારે છે તો તે માબાપ પાસે જઇ ફરિયાદ કરે છે. તેને બદલે આ છોકરો શા માટે શરમાઇ ગયો? તેણે મને કહ્યું કે તેની મા ચડ્ડી પહેરી રાખવ માટે તેના છેક બાલ્યકાળથી ખુબ ચિવટ રાખતી અને તેથી નગ્ન થવું એ શરમજનક છે તેવો ખ્યાલ બંધાઇ ગયેલો. આ હકીકતનું તેના પર બીજું એક પરિણામ આવેલું. નગ્ન બાળકને જોઇ તેને ધૃણા થઈ આવે છે તેથી ચડ્ડી પહેરી ન હોય તેવા બાળકને તે અડકતો કે રમાડતો નથી. આમ કામવૃત્તિ ઢાંકેલી રાખવી જોઈએ તેવો ખ્યાલ બળપૂર્વક મુકવામાં આવેલો તેથી તેની પોતાની કામ ઈચ્છા વ્યકત કરવામાં તેને તકલીફ પડતી એટલે કે અજ્ઞાતપણે તેણે તેની કામવૃત્તિને એટલી બધી દબાવી દીધેલી કે જેથી ઉત્સાહ જેવું તેનામાં કંઇ જ નહિ અને જેઓમાં ઉત્સાહ નથી હોતો તેઓ કાર્યમાં રસ લઇ શકતા નથી

આ આખી વસ્તુની શોધ અને તેને અંગે થયેલો સુધારો મુક્ત સાહચર્યની પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો ન હોત તો શક્ય બની શકત નહિ.

મુક્ત સાહચર્યની પદ્ધતિ એ મનુષ્યના વિકાસ માર્ગમાં મનોવિશ્લેષણના પ્રણેતા સીગમંડ ફ્રોઈડની એક અનોખી અમૂલ્ય ભેટ છે. અજ્ઞાત મન જેવા પ્રચંડ શક્તિથી ભરપૂર મનના વિભાગમાં પહોંચી જઈ તેમાં રહેલી શક્તિને મનુષ્યના લાભાર્થે બહાર લાવવાનું મુક્ત સાહચર્યથી શક્ય બની શક્યું છે. આ પદ્ધતિ તદ્દન અમૂર્ત હોવાથી તેની અગાધ શક્તિ વિષેનો ખ્યાલ આવવો ઘણાંને માટે મુશ્કેલ છે. જુદી જુદી જ્ઞાનના ઘણા પ્રયત્નો પછી જેમ કેટલીક શોધખોળ આકસ્મિક રીતે થઈ જાય છે તેમ માનસિક ગૂંચવણો, માનસિક રોગનો નિકાલ મુક્ત સાહચર્યથી લાવી શકાય છે તે વસ્તુની શોધ ફ્રોઈડને આકસ્મિક સાંપડેલી.

બ્રુઅર નામના ડૉક્ટર મિત્રે ફ્રોઈડને તેનો અનુભવ કહેલો. હીસ્ટેરીઆ જેવા જટિલ દર્દથી પિડાતી એક સ્ત્રીએ ઘણી દવાઓ કરી, છતાંય સારી ન થઈ ત્યારે બ્રુઅર પાસે ગઈ. બ્રુઅર તે સ્ત્રીના કુટુંબના ડૉક્ટર હતા અને તે સ્ત્રી સારી થાય તેવું અંતરથી ઈચ્છતા હતા. દરરોજ તે બાઈ ડૉ. બ્રુઅર પાસે જતી અને તેના દર્દની વાતો કર્યા કરતી. કેટલાક દિવસો સુધી આમ વાતો કર્યા પછી તે બાઈને આરામ મળવા લાગ્યો. તેના રોગનાં ચિન્હો ધીમે ધીમે દૂર થવા લાગ્યા. વાત કરી, મનમાં જે ભરાયુ હોતું તે કાઢી દેવાથી હીસ્ટેરીઆ જેવો રોગ સુધરતો જોઈ બ્રુઅરને ખૂબ નવાઈ લાગી અને તેણે તે વાત ફ્રોઈડને કહેલી.

આ બનાવ પછી ઘણા વર્ષે માનસિક રોગથી પિડાતા દર્દીઓને મદદ કરવામાં મૂચ્છન કે હીપનોટીઝમની ઉણપ ફ્રોઈડે જોઈ ત્યારે બ્રુઅરે કહેલી વાત તેમને યાદ આવી. એ હકીકતને ધ્યાનમાં રાખી પ્રયોગો કરવા માંડ્યા તેમાંથી મુક્ત સાહચર્યની પદ્ધતિ અસ્તિત્વમાં આવી.

મુક્ત સાહચર્ય એટલે મનમાં આવતા વિચારોને અટકાવ્યા વગર જેમ આવે તેમ બહાર આવવા દેવા. આમ કરવા જતાં

માણસને કયા વિચારો આવવા દેવા અને કયા ન આવવા દેવા તેની પસંદગી કરવાનું કાર્ય બંધ કરી દેવું પડે છે. જુદી જુદી માન્યતાઓ પ્રમાણે આપણે આપણા કેટલાક વિચારોને નિંદાપાત્ર ગણીએ છીએ તેથી તે માન્યતાઓ વેગળી મૂકી દઈએ છીએ ત્યારે વિચાર દમન કરવાની ક્રિયા નિષ્ક્રીય બની જાય છે અને અજ્ઞાત મનમાંથી વિચારો આવવા માંડે છે. આ કારણે માણસને તેના મનમાં જે વિચાર આવે તે ભલે ખરાબ હોય, હલકા હોય કે બિભત્સ હોય તો પણ જરાય સંકોચ રાખ્યા વગર બોલવાનું કહેવામાં આવે છે.

અત્યાર સુધી આપણે જે કરતા આવ્યા છીએ સારા વિચાર કરવા અને ખરાબને દબાવી દેવા તેનાથી તદ્દન ઉલટું છે. ~~[illegible]~~

ખરાબ ગણાતા કામ, ક્રોધ અને ભયને દબાવી દઈ આપણે પોતે આપણી જાતને ઘોડામાં નાખી રહ્યા હતા તે વસ્તુ સ્પષ્ટપણે ફ્રોઇડ પહેલા બીજા કોઇને સમજાયેલી નહિ. યુગયુગોથી આપણને કહેવામાં આવ્યું છે કે વૃત્તિને દબાવી દેવી પરંતુ તેનું શું પરિણામ આવે છે તે મનુષ્યના ઇતિહાસમાં સૌથી પહેલું ફ્રોઇડને જોવા મળ્યું.

તેણે જોયું કે વૃત્તિઓના દમનને કારણે મન નિરુત્સાહી, ઉદાસ, મંદ, ચિઢીયું, ભૂરો કરનારૂ શંકાશીલ, ઇર્ષાળુ, અદેખું, વ્યસની, વ્યભિચારી અને મારક બને છે. તેથી તેણે કહ્યું કે આપણી બધી માનસિક ગૂંચવણ અને માનસિક બિમારીના મૂળમાં દમન કરવાની ક્રિયા છે.

વર્ષો પહેલા થયેલી શૂન્યની કે પૈડાની શોધ મનુષ્ય માટે જેટલી અગત્યની છે તેટલી અગત્યની મુક્ત આહચર્યની પદ્ધતિની શોધ છે. શૂન્યની શોધને કારણે ગણિતશાસ્ત્ર ન્યાયું. એના વગર મનુષ્ય જાતનો જેટલો બૌધિક વિકાસ થયો છે, તેટલો શક્ય ન હતો. પૈડાની શોધ થઇ ન હોત તો યંત્રયુગ અસ્તિત્વમાં આવી શકત નહિ. કારણ કે કોઈપણ યંત્ર પૈડા વગરનું હોય તેવું સંભવિત નથી. પૈડાની શોધને કારણે માનવસમાજમાં જે ક્રાન્તિ થઇ છે તેવી જ ક્રાન્તિ મનોવિશ્લેષણની શોધથી માણસના માનસિક ક્ષેત્રમાં થઇ રહી છે. આ તો આસ્તે ચુપકીથી થતી આ ક્રાન્તિ

નથી કારણ કે ભૂતકાળથી છૂટા પડતાં આપણને અનહદ દુઃખ થઈ આવે છે. જ્યાં સુધી ભૂતકાળથી આપણે છૂટા પડી શકતા નથી ત્યાં સુધી આપણામાં સત્ય દ્રષ્ટિ કે સાચી સમજ આવી શકતી નથી.

આપણો પોતાનો ભૂતકાળ આપણા એકાએક વર્તનને દોરે છે. એ ભૂતકાળ, એ અજ્ઞાત મન આપણે જે વિચારીએ છીએ, જે વર્તીએ છે તે નિયન કરે છે. એની પકડમાંથી છૂટવું બહુ જરૂરી છે.

મનોવિશ્લેષણ સાબિત કરી શક્યું છે કે પહેલા વર્ષથી શરૂ થઈ છઠ્ઠા વર્ષ સુધીમાં જે કાંઇ બને છે તે આપણો ભૂતકાળ બની રહે છે, તેમાંથી આપણું અજ્ઞાત મન બંધાઈ જાય છે, જે ત્યાર પછીથી થનારા એકેએક વર્તનને દોરે છે.

આથી આપણા જીવનનું ધ્યેય જે અજ્ઞાત છે તેના વિષે જ્ઞાત થવાનું છે, અને જ્યાં સુધી અજ્ઞાત મનમાં પ્રવેશ કરાવી શકે તેવું કોઇ સાધન આપણી પાસે ન હોય ત્યાં સુધી તે અશકય હતું. આ કારણે મનોવિશ્લેષણ અસ્તિત્તમાં આવ્યું તે પહેલાં અજ્ઞાત મન શું છે તે જાણવાની કે સમજવાની કોઇપણ ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક કે નૈતિક પદ્ધતિએ પ્રયત્ન કરેલો જ નહિ. એથી તેઓએ અજ્ઞાત મનને બાજુમાં રાખી જુદા જુદા સિદ્ધાંતતોની યોજના કરી છે.

દાખલા તરીકે માણસ પોતે ધારે તેવો થઈ શકતો નથી. પોતે સારો કે ઉન્નત થવા માગે છે, તેવા વિચાર કરવાથી પોતાને પલટાવી શકતો નથી. બીક ન રાખવી એમ કહેવાથી બીક જતી રહેતી નથી. સલાહ, સૂચન કે પ્રયત્નથી કશું વળતું નથી. જેવા હોઇએ છીએ તેવાને તેવાજ રહીએ છીએ..

એ માટે અજ્ઞાત મનને જ્ઞાત બનાવવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી અજ્ઞાત મનમાં પહોંચી શકીએ નહિ ત્યાં સુધી માણસના જીવનમાં આવતા આંતરિક વિઘ્નોને દૂર કરી શકાય તેમ નથી. તે કારણે મનોશ્લેષક, મુકત સાહચર્યને પોતાના સાધન તરીકે વાપરી પરિસ્થિતિમાંથી લદાયેલા બીનજરૂરી અને અવ્યાજબી માનસિક બંધનોને છોડવી એક એવી સ્થિતિ ઊભી કરે છે કે જેમાં માણસ અંદરથી ઉઠતા ગભરાટ કે ડર વગરનું વાસ્તવિક વર્તન કરી શકે છે.

આવતા વિચારોને જરા પણ રોકયા વગર કે પાછા ધકેલવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર મુક્તપણે બહાર આવવા દેવામા આવે છે ત્યારે ભુલાઇ ગયેલા, અજ્ઞાત થઈ ગયેલા, આપણા ભૂતકાળમા બનેલા પ્રસગો કોઇ કોઈ વખત વીજળીના ચમકારાની જેમ એકાએક યાદ આવી જાય છે આમ મુક્તપણે માણસ બોલતો જાય છે ત્યારે તે હમેશા આપોઆપ ભૂતકાળમા ચાલ્યો જ જાય છે ગા ઉત્પ્રવાહમા જતા દુઃખદ પ્રસગો યાદ આવે છે અને એ પ્રસગોમા વણાયેલી વૃત્તિઓ પણ બહાર ધમી આવે છે આથી મન છુટકારાનો અનુભવ કરે છે કોઇક વખત તેથી વ્યગ્રતા પણ આવી જાય છે પરતુ મનોવિશ્લેષકની દોરવણીથી તે વ્યગ્રતા દૂર થાય છે એટલુ જ નહિ પણ દૂર દૂરનો ભૂતકાળ વધુ ને વધુ યાદ આવતો થાય તેવી સ્થિતિ ઊભી કરવામા આવે છે

સૂચન કે સલાહને મુક્ત સાહચર્યમા સ્થાન નથી જે વિચાર આવે તેને વખોડયા વગર આવવા દેવાનો હોય છે તેથી બહારના કોઇપણ પ્રયત્નની જરૂર હોતી નથી સલાહ કે સૂચન માનસિક ક્રિયાઓને મુક્ત કરવાને બદલે બધનમા મૂકી દે છે, તેથી અજ્ઞાત મનમાથી દબાવેલી વૃત્તિઓ બહાર આવવાને બદલે વધુ દબાઈ જાય છે બહારની દખલગીરી જેમ ઓછામા ઓછી હોય તેમ અજ્ઞાત મન જ્ઞાત બનતુ જાય છે જેમ જેમ અજ્ઞાત મન જ્ઞાત બનતુ જાય તેમ તેમ માણસને પોતાનુ આતરિક જીવન તેના હાથમા છે તેનો અનુભવ થઈ શકે છે

દુઃખ સહન કરવા તરફના અણગમાને કારણે આપણે આપણી કેટલીક ઈચ્છાઓને પાછી ઠેલીએ છીએ એટલે આપણી જુદી જુદી અનેક ઇચ્છાઓના સમૂહમાથી જે ઇચ્છાઓને પાછી ઠેલવામા આવે છે તેઓમા પાછી ઠેલાવાનો ભય ઉત્પન્ન થાય છે આથી પાછા ઠેલનાર બળ સામે ટકી રહેવાય તે માટે ઇચ્છાઓ પોતાનુ જોર વધાર્યે જાય છે અને જેમ તેમનુ જોર વધતુ જાય છે તેમ તેમને પાછા ઠેલનાર તત્ત્વની એટલે કે "આપણી" તેના વિષેની ચિંતા વધતી જાય છે આ ચિંતા આપણી દરેક માનસિક મૂઝવણમા કે બિમારીના મૂળમા જોવા મળે છે આપણા દ્રષ્ટાઓએ આપણને નિશ્ચિત થવાનો બોધ

આપ્યો છે તેનો અર્થ આ જાતની ચિંતામાંથી મુક્તિ મેળવવાનો છે.

જ્યાં સુધી આપણે દુઃખથી ભાગી જવાની માનસિક ક્રિયાને અટકાવીએ નહિ ત્યાં સુધી એ નિશ્ચિંત અવસ્થાને પહોંચી શકતા નથી. તેમ થવા માટે આપણા જીવનમાં જ્યાં જ્યાં આપણે દુઃખનો સામનો કરવાનું તજી દીધું હોય તે પ્રસંગોને તાજા કરી માનસિકપણે ફરી જીવી જઈએ તો દુઃખનો સામનો કરવાની, દુઃખ સહન કરવાની તાકાત વધે છે.

આ રીતે મનોવિશ્લેષણ માણસમાં દુઃખ સહન કરવાની તાકાતમાં વધારો કરે છે. દુઃખથી ભાગવાની ઇચ્છાને નબળી પાડી દઇ દુઃખ સહન કરવા સામેનો અણગમો દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. દુઃખ સહન કરવાની તાકાત માણસમાં જેમ વધારે તેમ તેનું માનસિક આરોગ્ય વધે છે એટલું જ નહિ પણ દુઃખથી ભાગવાની ઇચ્છાને કારણે વધતું ઘર્ષણ દૂર થાય છે જેથી માણસનું વિચારબળ વધે છે. માણસ વધુ સર્જક બને છે. એટલે કે જેમ માણસમાં દુઃખનો સામનો કરવાનું બળ વધારે તેમ તેની વૃત્તિઓની શક્તિ ઇંદ્રિય-સુખ મેળવવાનો માર્ગ તજી સર્જક માર્ગે વળે છે. આમ થવાથી મનમાં ઊઠતા તરંગો આપોઆપ અટકી જાય છે, જેના પરિણામે ઇંદ્રિયો મનને બહાર ખેંચી જઈ શકતી નથી.

અહીં દુઃખ સહન કરવાનું કહેવામાં આવ્યું છે તેનો અર્થ એવો નથી થતો કે માણસે જાણી જોઈ શારીરિક દુઃખ સહન કરવું જોઇએ પરંતુ માનસિક દુઃખ પોતાની જ વૃત્તિઓને કારણે આવી પડે છે તેને સહન કરવાની તાકાત વધવાથી માણસ વધુ ને વધુ સંયમી અને સમતાવાળો બનતો જાય છે.

બાળકને માનું ધાવણ છોડવું ગમતું નથી. ધાવણ છોડાવતાં ધાવણ માટે તે ઝૂરે છે, કારણ કે ધાવણ પર તેના સુખનો, તેના જીવનનો આધાર છે. ધાવણ અપાતું બંધ થતાં તે આકુળવ્યાકુળ થઇ જાય છે, રડે છે અને દયા ઉપજાવે તેવી સ્થિતિ ઊભી થાય છે. પોતાના આત્મજનથી છૂટા પડતાં માણસને જે દુઃખ થાય છે તેની સાથે આ સ્થિતિ સરખાવી શકાય તેમ છે. જો ધાવણ મળી જાય તો તે તેનું બધું દુઃખ ભૂલી જાય. પરંતુ તેને જે જોઇએ છે તે મળવાનું જ નથી તેવી ખાતરી જેમ

જેમ થતી જાય તેમ તેમ તે નવી આવી પડેલી સ્થિતિ સ્વીકારવા માડે છે જેના પર એક વખત તેનો આધાર હતો તે આધારને વિસરી જાય છે તેને લાગે છે કે ધાવવા માટેની ઇચ્છા દુ ખ લાવે છે માટે તે ઇચ્છાને ભૂલી જવી દુ ખથી ભાગવાનો કે દુ ખ સહન કરી લેવાનો મનુષ્ય તરીકેનો આ આપણો સૌથી પહેલો પ્રસગ છે

મન જીરવી શકે તેના કરતા વધારે મોટુ દુ ખ બાળકને આપીએ તો દુ:ખ સહન કરવા સામે તેનામા અણગમો અને દુ:ખથી ભાગવા માટેની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ આવે છે, આવા બાળકો મોટી ઉંમરે જરાપણ દુ ખ આવતા ગભરાઇ ઊઠે છે, અસ્વસ્થ થઇ જાય છે કોઈ બળ, જેના પર તેમનો આધાર છે તેનાથી વિખૂટા પડી ગયા હોય તેવો અનુભવ તેમને થાય છે તેથી ભવિષ્યના જીવનમા જેની પર આધાર હોય તે આધાર ખસી જશે તો શુ થશે તેવી ચિતાથી કારણ હોય કે ન હોય તો પણ તેઓ પીડાયા કરે છે

ઘણા એવા માણસોના પરિચયમા આપણે આવીએ છીએ કે જેઓ નોકરી કરતા હોય તો પણ નોકરી જતી રહેશે તેની ચિતાથી પીડાતા હોય છે, વેપારી હોય તો તેમને ખોટ જશે તેવી અકારણ ચિતા કરતા હોય છે આવા માણસો શક્તિશાળી હોવા છતા પોતાના કામધધામા નિષ્ફળ જાય છે અને આ બધાના મૂળમા દુ ખ સહન કરવા માટેનો અણગમો હોય છે

ભૂતકાળને જેઓ વળગી રહે છે તેમનામા વિવેકનો, વાસ્તવિકતાની સમજનો અભાવ હોય છે આથી માણસ જ્યા સુધી ભૂતકાળને પકડી રાખે છે ત્યા સુધી તેના જીવનમા આવતા જાત જાતના અનુભવોમાથી તે નવુ શીખી શકતો નથી દાખલા તરીકે માગ એક દરદીને ખાવાની બાબતમા જરાપણ મુશ્કેલી નડે તો તેને ગુસ્સો થઈ આવે છે ખાવુ અને ગુસ્સો એ બન્ને એક બીજા સાથે એવા તો વણાઇ ગયા છે કે તે તેમને છૂટા પાડી શક્તો નથી ખાવાનુ મોડુ થાય કે ખાવાનુ ભાવતુ થયુ ન હોય તો તે ગુસ્સે થઇ જાય છે ગુસ્સો દબાવી દે છે ત્યારે તેના સ્વપ્નમા પણ તેવુ જ બને છે એક દિવસ એને સ્વપ્ન આવ્યુ તેમા તેણે જોયુ કે તે જમવા બેઠો છે તેની પત્નીએ દાળભાત પીરસ્યા

દાળભાત ભેગા કરી તે જમવા લાગ્યો ને તેને ખબર પડી કે તેમા કશો સ્વાદ નહતો ફીક્કી રસોઇથી તેને ગુસ્સો આવ્યો અને દાળભાતના લોચા પત્ની પર નાખવા લાગ્યો આખરે ચિડાઇને થાળી પત્ની પર ફેંકી આ સ્વપ્ન બતાવે છે કે ખોરાક અને ગુસ્સો એ બન્ને વચ્ચે તેના અજ્ઞાત મનમા અતૂટ સબધ બધાઇ ગયેલો અને એ સબધને તોડી નાખવા તે પોતે અસમર્થ હતો

ખોરાકને સ્વરક્ષણ સાથે સીધો સબધ છે આથી તેના જીવનમા ખોરાક, સ્વરક્ષણ અને ક્રોધ એ ત્રણે એક બીજામા ભળી ગયેલા હતા જીવનમા જરા પણ મુશ્કેલી આવી પડતા તેનુ સ્વરક્ષણ ભયમા આવી પડયુ છે તેવી ચિતા તેને થઇ આવતી અને ગુસ્સો વ્યક્ત કરતા સ્વરક્ષણ વધુ ભયમા આવી પડશે તે બીકે ગુસ્સાને મનમા ભરી રાખતો મનમા આવતી વાતો, કે મનમા થતા ભાવ તે મહેનાઇથી વ્યક્ત કરી શકતો નહિ તેથી તે હમેશ ચિઢાયેલો રહેતો, જરાજરામા વાકું પડતું ને ખોટુ લાગતું એનું આ આખુ વર્તન ભૂતકાળમા ખોરાક અને ગુસ્સા સાથે બંધાઇ ગયેલા સંબધને કારણે થતુ હતું જો એ પોતે આ સબધ તોડી નાખી શક્યો હોત તો નવા નવા અનુભવો તેનામા વધુ ને વધુ સમજ તેમજ દૃષ્ટિ લાવી શક્ત.

આથી આપણા પોતાના ભૂતકાળમાથી છૂટવાની આપણને ખૂબ જ જરૂર છે જ્યા સુધી આપણો પોતાનો ભૂતકાળ આપણને દોરતો હોય ત્યા સુધી ગમે તેટલા સદ્ગુણો આપણે કેળવીએ તો પણ મૂળમા તો આપણે હતા તેવા ને તેવા જ રહીએ છીએ પત્તાના મહેલની જેમ કટોકટીના પ્રસગે આવા સદ્ગુણો તૂટી પડે છે આ સદ્ગુણો કેળવવા પાછળ વાપરેલી શક્તિ નિરર્થક જાય છે.

મનોવિશ્લેષણ અસ્તિત્વમા આવ્યું તે પહેલા આપણા ભૂતકાળમાથી છૂટવાની કોઈ પદ્ધતિ આપણી પાસે ન હતી. અત્યાર સુધી સદ્ગુણો કેળવવાનુ અને વૃત્તિઓને કાબુમા રાખવાનુ કહેવામા આવ્યુ છે પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે કેળવેલા સદ્ગુણો અને કાબુમા રાખેલી વૃત્તિઓ પર આપણે સતત ચોકી રાખવી પડે છે અને આ ચોકી રાખવાનુ કાર્ય આપણને વધુ ભયભીત રાખે છે એ સદ્ગુણો ક્યારે તૂટી પડશે, કાબુમા રાખેલી વૃત્તિઓ ક્યારે વિફરી બેસશે તે કહી શકાતુ નથી.

શબ્દસૂચિ

આટલું સુધારી લેજો

આ પુસ્તકમાં જોડણીની ભૂલો તો છે જ. ઉપરાંત પ્રૂફ વાચનની ખામીને લીધે છાપભૂલો પણ ઠીક ઠીક રહી જવા પામી છે. વાચકોની વિનમ્ર ભાવે ક્ષમા યાચવા સિવાય લેખક માટે હવે બીજો કોઈ માર્ગ રહ્યો નથી છતા યે અર્થસંગતિ સચવાઇ રહે તે માટે નીચે મુજબના સુધારા કરી લેવા વિનંતી છે.

પાનું	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૪૨	૧૦	નથી, નીકળી જાય છે.	નથી. (પછીનું રદ કરવું)
૬૭	૧૫	કશુ જ હોતું નથી.	આ વાકય રદ કરવું
૮૭	૩	સમાવી	સમજાવી
૯૯	૨૪	એવું નિદ્રાથી	એવું અનિદ્રાથી
૧૧૧	૧૦	પલટા કારણ	પલટાનું કારણ
૧૧૨	૨૫	વસ્તુ છે	વસ્તુ એ છે
૧૨૪	૧	આપ શિક્ષા	બાપ શિક્ષા
૧૬૦	૯	Denationalised	De-emotionalised
૧૭૩	૨૮	જેના હદ	જેના પર
૧૯૧	૧૦-૧૧	પદ્ધતિ સૂચવે છે.	આ વાકય રદ કરવું.

